

Tilfriskning fra utbrenthet

En studie av noen mannlige ledere

Gro S. Krefting



Hovedfagsoppgave i helsefag

Seksjon for helsefag

Institutt for sykepleievitenskap og helsefag

Det Medisinske Fakultetet

UNIVERSITETET I OSLO

Vårsemesteret 2007

Forord

Det å skrive hovedfagsoppgave har vært en krevende og spennende prosess. Ved prosessens avslutning, vil jeg gjerne takke mine veiledere, Prof. Anne Marit Mengshoel og Prof. Kristin Heggen for deres tid, og for mange verdifulle innspill.

Jeg vil takke Hege Lise Sørbye. Oppgaven er blitt til pga hennes innspill og fordi fire menn stilte sine historier til rådighet for meg. Jeg vil takke både informanten fra pilotintervjuet og mine øvrige informanter som delte så mye med meg. Dere tok godt imot meg, viste åpenhet og stor refleksjon. Dere ga meg et forståelsesgrunnlag som jeg ikke hadde kunnet få gjennom bøker. Tusen takk!

Jeg har blitt fulgt av en fantastisk gruppe medstudenter, nå venner for livet. Jeg vil rette en stor takk spesielt til Gro, Ann Britt og Ragnhild, men også til Elin, Kari, Charlotte og Yngve. Det hadde ikke vært det samme uten dere! Takk til Tittin, Kari, Britt, Christina, Victoria, Ellen og Bente, som alltid har støttet meg og formidlet sin tro på meg! En spesiell takk til Maggie for uvurderlig hjelp og motivasjon mot slutten.

Min søster Bente S. Frantz og min gode venninne Bettina Ford Jebsen har på hver sin måte bidratt til å holde meg gående gjennom hele denne prosessen. Ved å formidle den sterke tro de har på meg som menneske, hjalp de meg over mange hinder. Jeg er svært takknemlig og veldig glad i dere begge.

Til slutt vil jeg takke min kjære familie som har holdt ut med meg og alt som har skjedd underveis. Takk til våre kjære barn, Caroline, Carl Christian og Celine som har vist sin stolthet samtidig som de har levd med savnet av en tilstedeværende mor gjennom lange perioder. Og til min kjære Carl Erik. Du har alltid vært der for meg og din tro på meg har aldri falmet. Takk for all støtte, hjelp og kjærlighet gjennom denne og andre utfordringer.

Innholdsfortegnelse

1.0 INNLEDNING	3
1.1 SENTRALE TEMAER I STUDIEN	3
1.2 UTBRENTHET OG TILFRISKNING	3
1.2.1 <i>Utbrenthet</i>	3
1.2.2 <i>Tilfriskning</i>	5
1.3 BEGRUNNELSE FOR Å STUDERE TEMAET.....	6
1.3.1 <i>Min begrunnelse for å studere temaet</i>	6
1.3.2 <i>Begrunnelse for studien i et større perspektiv</i>	6
1.4 AVGRENSNING AV OPPGAVEN	7
1.5 PROBLEMSTILLINGEN	9
1.6 OPPGAVENS OPPBYGGING	9
2.0 UTBRENTHET OG TILFRISKNING	11
2.1 UTBRENTHET	11
2.1.2 <i>Begrepet utbrenthet</i>	11
2.1.3 <i>Utbrenthetens kjennetegn</i>	11
2.1.4 <i>Tidligere forskning på utbrenthet</i>	13
2.2 TILFRISKNING.....	15
2.2.1 <i>Begrepet tilfriskning</i>	15
2.2.2 <i>Hvordan er tilfriskning blitt studert og forstått?</i>	16
2.2.3 <i>Tilfriskningsprosessen</i>	17
3.0 METODE.....	21
3.1 VALG AV METODE	21
3.2 UTVALGET	21
3.2.1 <i>Utvalgskriteriene</i>	22
3.2.2 <i>Å finne frem til informanter</i>	23
3.2.3 <i>Utvalgets størrelse</i>	24
3.2.4 <i>Presentasjon av informantene</i>	25
3.3 FORFORSTÅELSE	27
3.4 ETIKK.....	28
3.4.1 <i>Frivillighet/Informert samtykke</i>	28
3.4.2 <i>Anonymitet</i>	29
3.4.3 <i>Konsekvenser/ Risiko for skade</i>	29
3.5 DET SEMI-STRUKTURERTE INTERVJUET	29
3.5.1 <i>Forberedelser til intervju</i>	30

3.5.4 Gjennomføring av intervjuene	32
3.6 TRANSKRIBERINGEN	34
3.6.1 Fra tale til tekst	34
3.6.2 Å skille informantene fra hverandre under skriving	34
3.6.3 Hvor nøye skal man transkribere?	35
3.6.4 Transkribering av dialekter	35
3.7 ANALYSEARBEIDET	36
3.7.1. Å bli kjent med dataene	36
3.7.2 Dekontekstualisering og rekontekstualisering av materialet	36
4.0 BETYDNINGEN AV PROFESJONELL OG SOSIAL HJELP OG STØTTE I TILFRISKNING	40
4.1 BETYDNINGEN AV HJELP OG STØTTE FRA DEN PROFESJONELLE ARENAEN	41
4.1.1 Hjelp og støtte til å bryte med en kravfylt hverdag	41
4.1.2 Hjelp og støtte til å bygge opp igjen	44
4.1.3 Oppsummering av hjelp og støtte fra den profesjonelle arenaen	46
4.2 BETYDNINGEN AV HJELP OG STØTTE FRA DEN PRIVATE ARENAEN	46
4.2.1 Hjelp og støtte til å bryte med en kravfylt hverdag	47
4.2.2 Hjelp og støtte til å bygge opp	51
4.2.2 Oppsummering av hjelp og støtte fra den private arenaen	54
4.3 BETYDNING AV HJELP OG STØTTE FRA ARBEIDSARENAEN	54
4.3.1 Hjelp og støtte til å bryte med en kravfylt hverdag	54
4.3.2 Hjelp til å bygge opp igjen	57
4.3.3 Oppsummering av hjelp og støtte fra arbeidsarenaen	59
5.0 DISKUSJON	60
5.1 METODEDISKUSJON	60
5.1.1 Metoden	60
5.1.2 Det semi-strukturerte intervjuet	60
5.1.3 Studiens gyldighet og troverdighet	62
5.1.4 Etske avveininger underveis i arbeidet	64
5.1.5 Forskerrollen	64
5.2 RESULTATDISKUSJON	65
5.2.1 Forståelig informasjon og håndterlige råd i tilfriskning	66
5.2.2 Sosial aktivitet i tilfriskning	69
5.2.3 Time-out i tilfriskning	71
5.2.4 Tilpassning og kontroll i tilfriskning	74
6.0 AVSLUTNING	77
KILDEHENVISNING	79
VEDLEGG 1-10	

1.0 Innledning

Denne oppgaven retter søkelyset på tilfriskning fra utbrenthet hos mannlige ledere. Utbrenthet vet vi mye om. Vi vet mye mindre om tilfriskning. Oppgaven tar utgangspunkt i utvalgets erfaringer av hva som kan ha betydning i en tilfriskningsprosess. Det teoretiske rammeverket består i all hovedsak av psykologiske og sosialpsykologiske teorier om utbrenthet og tilfriskning. Empirien har vist at relasjonene vi skal utforske og diskutere er betydningen av profesjonell hjelp, betydning av privat støtte og betydningen av hjelp og støtte fra arbeidsnettverket. Det er disse tre oppgaven utforsker med fokus på tilfriskning.

1.1 Sentrale temaer i studien

Det sentrale temaet i studien er hvordan ulike typer hjelp og støtte fra forskjellige aktører bidrar til tilfriskningsprosessen fra utbrenthet. Aktørene er de forskjellige nettverkene. De bidrar på ulike måter gjennom fire sentrale aspekter som lederne sa var av betydning for deres tilfriskning. Aspektene som utkrystalliserte seg var; håndterlige råd og forståelig informasjon, beskyttelse av egne grenser, sosial aktivitet og time-out. Aspektene utkrystalliserte seg gjennom dybdeintervju av mannlige ledere som var tilbake i arbeid etter å ha vært utbrent.

1.2 Utbrenthet og tilfriskning

1.2.1 Utbrenthet

Utbrenthet brukes som en deskriptiv diagnose (Matthisen, 2002:11) når en person faller ut av arbeid. Ulike definisjoner vektlegger forskjellige aspekter av utbrenthet. Den er blitt definert som *”en prosess som utløses når realisering av en aktiv, selvdefinerende rolle trues eller bryter sammen uten at noen alternativ foreligger”* (Hallsten, 1993 i Falkum, 2002:66).

Utbrenthet er også definert som *”en type stress, en utmattelsestilstand hvor følelsesmessig tilkorkomming utgjør en sentral del”* (Matthiesen, 2002:37). Videre er utbrenthet definert som *”en tilstand av fysisk og mental utmattelse som følge av vedvarende emosjonelt press*

på arbeidssstedet” (Roness, 1996:16). Belastningene i utbrenthet er knyttet til ulike relasjoner. Her forstås belastningen som ubalanse i samspillet mellom krav og forutsetninger (Danielsen, Paulsen & Rogne, 2001:8) og vedvarende mellommenneskelige påkjenninger på arbeidsplassen (Roness & Matthiesen, 2002:14; Roness, 1996:15).

1.2.1.1 Omfang av utbrenthet

Utbrenthet er imidlertid ikke en registrert diagnose. Det kan være vanskelig å angi hvor stor utbredelse den har i samfunnet. Enkelte forskere har hevdet at dette viser en svakhet i den sosialpsykologiske forskningen, fordi det gir liten mening å sammenligne forekomster uten klare kriterier (Falkum, 2000:3). Det vi vet er at utbrenthet griper om seg i hele den industrialiserte verden. I USA og Finland lider opptil 50% av arbeidstagerne av stressrelaterte lidelser (Børte & Thorsen, 2002:12). I Japan dør 100,000 mennesker hvert år av en kollaps som forskere mener er forenlig med utbrenthet (Børte & Thorsen, 2002:13). I Finland snakker man om at 7% av befolkningen er utbrente (Børte & Thorsen, 2002:12), mens det i Norge opereres med tall på mellom 3%- 5% blant norske arbeidstagere (Nilsen, 2002:18-19; Børte & Thorsen, 2002:12; Matthiesen, 2004). Enkelte forskere mener at 15% av arbeidstagere i Norge er i faresonen for å utvikle utbrenthet (Matthiesen, 2004).

Utbrenthet kan ramme alle, selv om enkelte kan sies å være mer sårbare. Litteraturen er tvetydig med hensyn til hvilket kjønn som er mest utsatt. Kjønnssroller i større grad enn kjønn synes å forklare hvorfor kvinner og menn har ulik symptomutvikling (Roness, 2002:214-215). Det synes å være tendenser til at yngre personer utvikler utbrenthet i større grad enn eldre (Roness, 2002:214). En forklaring på dette kan være at yngre mangler livserfaring og erfaring på hvordan å prioritere ut egne krefter (Roness, 2002:214).

Litteraturen er også tvetydig med hensyn til hvilke yrkesgrupper som er mest utsatt for å utvikle utbrenthet. Tradisjonelt er det ansatte i omsorgsyrkene som har vært ansett som de mest utsatte (Richardsen, 2002:367). Noe av forklaringen ligger i yrkenes egenart med store krav og lav beslutningsmyndighet (Matthiesen, 2002:40). En annen forklaring kan være at forskningen har konsentrert seg om disse yrkene og ikke har opparbeidet tilstrekkelig dokumentasjon på andre yrkesgrupper.

Mannlige ledere utpekes av enkelte til å være i en av de mest utsatte gruppene for å utvikle utbrenthet (Halvorsen, 2004:12). Dette står i kontrast til oppfatningen om at det er mennesker som sitter i krevende jobber uten å ha stor grad av kontroll som blir utbrente (Matthiesen, 2002:40). Tradisjonelt sett faller ledere utenfor denne gruppen fordi de anses å ha høy grad av beslutningsmyndighet og kontroll. Nyere studier avdekker derimot at 10% av yngre ledere har kjent symptomer på utbrenthet eller utmattelse (Matthiesen, 2002:41). En forklaring på lederens utbrenthet eller utmattelse kan ligge i hans egen lederstil. Det viser seg at ledere som har en relasjonell lederstil usetter seg i større grad for utbrenthet enn andre (Matthiesen, 2002:41). Dermed kan det være at noen av de belastningene som ledere er utsatt for kan forklares ut i fra hans egen lederstil.

1.2.2 Tilfriskning

Begrepet tilfriskning er hentet fra det engelske begrepet *recovery*. Recovery er et begrep som er i alminnelig bruk i det engelske språk og som vekker allmenn gjenkjennelse. Begrepet brukes i stor grad i biologisk forstand, som en generell betegnelse for det å komme seg (Stedman's, 1995) etter sykdom eller skade (Hornby, 2005). Det brukes om det å gjenvinne helse (Webster's, 1972) og bli frisk fra sykdom (Webster's, 1996).

I kontrast til utbrenthet, vet vi lite om tilfriskning og enda mindre om tilfriskning fra utbrenthet. Tilfriskning har i all hovedsak vært forsket på som et biologisk fenomen hvor det har vært forstått som tilheling for eksempel etter en skade, ulykke eller operasjon. Det er skrevet adskillig mindre om opplevelsen av tilfriskning på bakgrunn av personlig erfaring, som er denne studiens interessefelt. Hovedtyngden av den forskningen som er utført på dette området finnes innenfor de psykiatriske og psykologiske fagfelt i arbeidet med kronisk psykisk syke pasienter. Fordi det ikke er utviklet teorier som dekker forståelsen av tilfriskning fra utbrenthet, er det disse feltene jeg har trukket på når jeg skulle forstå tilfriskning hos mine informanter.

Det er gjennomført enkelte norske studier av tilfriskning. Der beskrives tilfriskning blant annet som en redefinering. I en studie av fibromyalgi blir tilfriskning forstått som

redefinering av informantenes sykerolle, livsmål og mening med livet (Mengshoel & Heggen, 2004:51). Det ble videre funnet av andre, at tilfriskning kan forstås som en tilpassningsprosess som krever mye av personens egne ressurser, forståelsen av sykdommen og implikasjonene forbundet med dem (Kirkevold, 2002).

1.3 Begrunnelse for å studere temaet

1.3.1 Min begrunnelse for å studere temaet

Min interesse for å studere noe utbrenthet springer ut fra ønsket om å forstå aktivitet og arbeid som helsefremmende på den ene siden og som sykdomsfremkallende på den andre. Som ergoterapeut er jeg utdannet i en tradisjon hvor aktivitet og arbeid forstås som helsefremmende. Ergoterapi som fagfelt har ikke gitt meg grunnlag til å forstå utbrenthet. Jeg fikk tidlig råd på seksjon for helsefag om å dreie oppgavens perspektiv mot tilfriskning med den begrunnelse at det allerede var skrevet adskillig om utbrenthet. Det manglet studier på tilfriskning fra utbrenthet. Klinisk utøvelse av ergoterapi har gitt erfaring om tilfriskning, selv om det teoretiske rammeverket for å forstå prosessen har manglet tidligere. Jeg synes det var interessant å gå inn i temaet tilfriskning for å undersøke hva som kunne gjøres for å komme seg etter utbrenthet. Jeg ville også prøve å forstå hva det ville si å bli friskere og hva personer la i det å bli friskere fra utbrenthet.

Etter hvert reiste det seg et nytt spørsmål. Hvordan kunne det forstås at så mange ledere og personer i høyere stillinger blir utbrente? Hva er det som skjer når en leder blir utbrent? Nysgjerrighet førte til valget om å studere tilfriskning fra utbrenthet hos mannlige ledere. Utfordringen ble å kombinere egenerfaring og kunnskap fra ulike pasient grupper med ny kunnskap og sette dette sammen i en ny teoretisk ramme.

1.3.2 Begrunnelse for studien i et større perspektiv

1.3.2.1 Hvorfor studere tilfriskning fra utbrenthet blant ledere?

Utbrenthet er ikke et nytt fenomen i dagens samfunn. Som observerbart fenomen har den vært knyttet til arbeidsmiljøet i over 30 år (Miller, 2001:32; Maslach, Schaufeli & Leiter,

2001:1). I løpet av den tiden har det vært skrevet svært mye om utbrenthet og lederens rolle i utvikling av utbrenthet hos andre. Det har ikke vært skrevet like mye om at lederen selv er utsatt for utbrenthet (Matthiesen, 2002:40-41), til tross for at ledere kanskje i særlig grad, ”*ofte er utsatt for en rekke av de kroniske stressfaktorene som kan føre til utbrenning*” (Hellesøy, 2002:342). Det som har vært skrevet har hatt andre perspektiver enn erfaringer med tilfriskning.

Utbrenthet er en lidelse med betydelig individuelle og familiære implikasjoner (Maslach, 2001; Roness, 2002). Utbrenning hos ledere kan få alvorlige konsekvenser både for personen og for bedriften han leder. Hva kan det komme av at en lidelse med så store implikasjoner ikke er utforsket med tanke på bedring? Utbrenthet snakkes blant annet om som en opplevelse av kaos. Hvordan er det mulig å få ryddet i dette kaoset dersom man ikke vet hva som er betydningsfullt å få ryddet i og hvordan det kan gjøres? Det er viktig å redusere lidelsens implikasjoner. For å få det til må vi vite mer om hvordan de som har blitt bedre har opplevd prosessen. Vi må vite mer om hva de opplevde som fremmede i sin tilfriskningsprosess. Det å utvide kunnskapen om tilfriskning fra utbrenthet gjør det mulig å forstå både utbrenthet og tilfriskning i et mer helhetlig perspektiv.

Funnene i denne studien peker i retning av at tilfriskning skjer i relasjon til ulike aspekter innenfor tre ulike arenaer i mennenes liv. Ved å undersøke tilfriskning i forhold til en gruppe av ledere, bidrar studien til å gi innblikk i hva tilfriskning fra utbrenthet kan dreie seg om. I tillegg gir den innblikk i tilfriskning hos en gruppe som hittil har vært underrepresentert i litteraturen. Vi vet ikke hvorfor folk blir friske fra utbrenthet, men på bakgrunn av denne studien kan det se ut som det har noe med profesjonell hjelp og sosial støtte å gjøre.

1.4 Avgrensning av oppgaven

I en hovedfagsoppgave er det nødvendig å foreta noen valg. I denne oppgaven har jeg valgt å fokusere på det som fikk betydning for tilfriskning. Det som fikk betydning forstås som det som fremmet informantenes tilfriskning. I presentasjonen vektlegges hva slags hjelp og støtte informantene fikk og hvor de mottok hjelpen fra. Jeg har valgt å ikke undersøke

personlighetsforskjeller og selvbildet selv om disse er sentrale aspekter av utbrenthet. Innenfor rammen av denne oppgaven ville det bli for omfattende. De ble heller ikke tema i intervjuene.

I utgangspunktet valgte jeg å undersøke mellomledere fordi jeg antok at de opplevde press fra flere nivåer, noe jeg syntes var interessant i forhold til en utbrenningsprosess. Jeg valgte å gå bort fra denne gruppen som eneste inklusjonsgruppe fordi jeg ville ha tilgang på flest mulig informanter. Studien fikk dermed ingen avgrensning når det gjaldt ledernivå. Ved å inkludere begge kjønn i en studie inkluderer man også kulturelle og sosiale betingelser forbundet med kjønnene. Valg av ett kjønn har vært en av mine begrensninger. Jeg har valgt å ta for meg menn. I oppgaven vil jeg bruke *han* for å gjenspeile gruppen det skrives om.

I studien har jeg undersøkt mange ting. Det kommer frem av temaguiden (vedlegg nr. 10). Noe av det som ble undersøkt ble valgt bort etter hvert. I første rekke dreier det seg om det som kan sies å ha hemmet mennenes tilfriskning. Jeg valgte også bort utbrenningsprosessen. Mennenes utbrenningsprosess danner et bakteppe for forståelsen av deres tilfriskning, men blir ikke presentert som eget tema.

I både den allmenne og vitenskapelige litteraturen blir lederrollen tilskrevet et stort ansvar når det gjelder å være en støttespiller for sine medarbeidere. En støttende leder fremheves som god forebyggende medisin mot utvikling av utbrenthet og det er lederen som har ansvaret for å tilrettelegge for den tilfriskede medarbeideren (Roness, 1996). I denne studien rettes det fokus mot lederen som den utbrente. Det er den utbrente lederens tilfriskning som er hovedfokuset og interessefeltet. Informantene sa at profesjonell hjelp, sosial hjelp og støtte, samt egne ressurser hadde hatt betydning for deres tilfriskning. Hovedområdene eller arenaene som kom ut av dataene er betydningen av profesjonell hjelp og sosial hjelp og støtte. Betydning av egne ressurser er ikke et eget område. Det viste seg at informantenes ressurser gjenspeilte seg i måten hjelpen og støtten ble tatt imot på eller valgt bort.

1.5 Problemstillingen

Som det fremgår av det foregående er det mange aspekter som kunne vært interessant å forfølge. Oppgavens hovedproblemstilling er:

Hva preger noen mannlige lederes erfaringer med tilfriskning etter utbrenthet?

For å belyse dette spørsmålet har jeg valgt å intervju tre mannlige ledere som er tilbake i lederstillinger etter å ha vært utbrent over lang tid. Problemstillingen gir adgang til å forstå tilfriskning fra et erfaringsperspektiv hos en gruppe som er underrepresentert i tilfriskningslitteraturen.

1.6 Oppgavens oppbygging

Oppgaven består av seks hoveddeler. I innledningen, del 1 beskrives sentrale temaer i studien. Studiefeltet rammes inn med en presentasjon av utbrenthet og tilfriskning. Innledningen avsluttet med avgrensning av oppgaven, problemstillingen og oppgavens oppbygging.

Del 2 er oppgavens teoretiske rammeverk. Her presenteres utbrenthet og tilfriskning gjennom beskrivelse av gjeldende teorier og studier på feltene. Det legges vekt på begrepene, hvordan fenomenene er blitt forstått i forhold til kjennetegn og prosess og hvordan de er blitt studert og forstått.

Del 3 presenterer metoden og de metodiske forskningsvalgene jeg har tatt i denne studien. Valg av metode, utvalget, forforståelse og etiske avveielser beskrives. Videre beskrives det semi-strukturerte intervjuet, transkriberingen og analysearbeidet. Her ligger studiens vitenskapsteoretiske forankring innenfor den kvalitative tradisjonen.

I del 4 presenteres resultatene av analysen i lys av tre arenaer for tilfriskning: Betydning av hjelp og støtte fra den profesjonelle arenaen, betydningen av hjelp og støtte fra den private arenaen, og hjelp støtte fra arbeidsarenaen.

Del 5 består av metodediskusjonen og resultatdiskusjonen. Metodediskusjonen diskuterer noen sentrale metodiske valg jeg har tatt i studien. Her diskuterer valg av kvalitativ metode og det kvalitative intervjuet. Videre vil studiens gyldighet og troverdighet, etiske avveininger og forskerrollen diskuterer. Resultatdiskusjonen tar utgangspunkt i fire ulike aspekter av tilfriskning: Forståelig informasjon og håndterlige råd, sosial aktivitet i tilfriskning, time-out i tilfriskning og tilpassning og kontroll i tilfriskning. Resultatene vil bli diskutert opp mot gjeldende teori på tilfriskning. Her oppsummeres hvordan studien behandler de fire aspektene i forhold til eksisterende kunnskap.

Del 6 er oppgavens avslutning. Her trekkes studiens bidrag til kunnskapsutviklingen frem. Den viser også til hvilke implikasjoner studien kan ha på det individuelle plan, på den private arenaen og på arbeidsarenaen. Til slutt presenteres noen av det som det kunne vært interessant å gå videre med i forhold til studiens resultater.

2.0 Utbrenthet og tilfriskning

Jeg vil nedenfor gjøre rede for oppgavens teoretiske rammeverk. Utbrenthet og tilfriskning presenteres gjennom beskrivelse av gjeldende teorier og studier på feltene. Fenomenene presenteres hver for seg. Utbrenthet vil bli presentert først.

2.1 Utbrenthet

I denne delen av kapittelet presenteres først begrepet utbrenthet. Videre vil utbrenthetens kjennetegn presenteres slik at leseren kan få bedre innblikk i hva som skjer med en person som er i en utbrenningsprosess. Senere i kapittelet vil tidligere forskning bli presentert. Der vil jeg gjøre rede for ulike beskrivelser av fenomenet, tidligere studier og modeller av utbrenthet, og hvilke grupper det har vært forsket på.

2.1.2 Begrepet utbrenthet

Begrepet slik vi kjenner det i dag, finner vi brukt første gang i 1974. Da publiserte psykiateren Freudenberg sine beskrivelser av en særegen form for utslitthet som han hadde observert blant en gruppe omsorgsarbeidere (Falkum, 2002:57). Han beskrev en utmattelse som var et resultat av langvarig og krevende emosjonelt engasjement (Roness, 1996:15).

Utbrenthet beskrives ellers på ulike måter. En måte å forstå det på her, er som en utmattelse med *”kronisk fysisk tretthet kombinert med en omfattende følelsesmessig utmattelse, og stadig større avstand til klientene”* (Falkum, 2002:57). Begrepet utbrenthet sier noe om en interaktiv prosess mellom et sårbart individ og en belastende arbeidssituasjon, men det sier ingenting om hva som ligger til grunn for prosessen (Matthiesen, 2002:11).

2.1.3 Utbrenthetens kjennetegn

Utbrenthetens kjennetegn eller dimensjoner, beskriver sentrale endringer hos personer som er utbrente eller befinner seg i en utbrenningsprosess. På en systematisk måte beskriver de

det som skjer med en person fra han brytes ned til han befinner seg i en uhåndterlig situasjon. Hver for seg beskriver kjennetegnene enkeltstående aspekter, men det tegner ikke et unikt bilde. Bildet blir først unikt for utbrenthet når de opptrer samlet (Matthiesen, 2002:10-11). Kjennetegnene på utbrenthet består av fysisk og emosjonell utmattelse, depersonalisering og opplevelsen av redusert ytelse (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001:2).

2.1.3.1 Fysisk og emosjonell utmattelse

Fysisk og Emosjonell utmattelse er utbrenthetens individuelle stress dimensjon (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001:5). Den fysiske utmattelsen innebærer en altomfattende tretthet som verken bedres med søvn, hvile eller ferie (Roness, 1996:17; Perski, 2002:32). Tanken på å reise seg fra sengen om morgenen kan synes uoverkommelig. Enkle hverdagsaktiviteter som det å dusje og kle på seg eller gå en kort tur kan oppleves fullstendig tappende. Personen kjemper mot en tretthet som synes å ha tømt han for alle fysiske krefter.

Den emosjonelle utmattelsen regnes som den mest sentrale dimensjonen i utbrenthet (Roness & Matthiesen, 2002:9; Brenninkmeyer, Van Yperen & Buunk, 2001:2) og den som skiller utbrenthet fra andre utmattelses lidelser (Roness, 2004). Enkelte forskere refererer til det som en emosjonell blokkering (Roness, 1996:15), at følelsene har stoppet opp eller blitt satt en stopper for. Emosjonell utmattelse oppstår som resultat av at personen har slitt seg ut på jobben, spesielt gjennom sitt emosjonelle engasjement (Roness, 1996:15). Den gir opplevelsen av å være følelsesmessig oppbrukt både i forhold til jobben og i forhold til mellommenneskelige relasjoner på arbeidsplassen (Falkum, 2002:59).

2.1.3.2 Depersonalisering

Depersonalisering er den mellommenneskelige dimensjon i utbrenthet (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001:2). Depersonalisering eller ”tingliggjøring” kan forstås som en mestringsstrategi for å skape fysisk og emosjonell avstand (Matthiesen, 2002:30-31) hos den som føler seg følelsesmessig oppbrukt. Avstanden kan forstås som en måte å skåne seg selv fra relasjonelle belastninger og håndtere den emosjonelle utmattelsen over tid (Matthiesen, 2002:31). Personen blir kynisk, trekker seg unna og skaper dermed følelsesmessig avstand mellom seg selv og ulike aspekter av jobben (Maslach, Schaufeli &

Leiter, 2001:2). Han 'skyver' utmattelsen bort fordi han ikke har mer krefter igjen til å håndtere den. Det mellommenneskelige samspillet oppleves mindre krevende å håndtere når den belastende nærheten reduseres

2.1.3.3 Opplevelse av redusert ytelse

Opplevelse av redusert ytelse representerer den selv-evaluerende dimensjonen i utbrenthet (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001:2). Den har med følelsen av utilstrekkelighet på jobben å gjøre (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001:2). Nedsatt opplevelse av egen ytelse kan sammenlignes med skam eller forstås som en konsekvens av skam på den måten at personen opplever at det er noe galt med dem eller at det de gjør ikke er bra nok (Matthiesen, 2002:33). Skam kan forstås som følelsen som oppstår i gapet mellom den personen ønsker å være og har vært, og den han møter som utbrent (Skårderud, 2001:2). For ledere, som ofte har identiteten nært knyttet til jobben sin, kan "*reduserte arbeidsprestasjoner føre til redusert selvaktelse eller sveket selvbilde*" (Matthiesen, 2002:31).

2.1.4 Tidligere forskning på utbrenthet

Nedenfor vil ulike aspekter av utbrenthetsforskningen bli presentert. Jeg vil gjøre rede for ulike beskrivelser av utbrenthet, tidligere studier av utbrenthet og hvilke grupper det har vært forsket på.

2.1.4.1 Ulike beskrivelser av utbrenthet

Utbrenthet er blitt beskrevet på ulike måter. Det er blitt beskrevet som en prosess som utvikler seg i stadier over tid (Roness, 1996:15; Danielsen, Paulsen & Rogne, 2001:7) og som en form for depresjon (Danielsen, Paulsen & Rogne, 2001:8). Utbrenthet er også blitt beskrevet som et syndrom bestående av bestemte kjennetegn (Danielsen, Paulsen & Rogne, 2001:7). Videre er den blitt beskrevet som "*sluttstadiet i en negativ tilpassning*" (Matthiesen, 2002:28) der den manglefulle tilpassning er mellom mennesket og deres arbeidskrav (Richardsen, 2002:370).

2.1.4.2. Ulike perspektiver på utbrenthet

I et sosialpsykologisk perspektiv har utbrenthet vært studert med fokus på samspill og prosesser (Maslach, 2001:3; Roness, 2002:212-213). Denne måten å forstå fenomenet på står i kontrast til *”den medisinske tankegangen som har vært opptatt av enkeltmennesket og dets sykdom”* (Rones, 2002:212). Utbrenthet er blitt studert som et samspillsfenomen mellom kroniske belastninger på arbeidsplassen og individets evne til å håndtere de belastninger han utsettes for (Richardsen, 2002:370). Søkelyset har dermed vært rettet mot utbrenthet som et fellesansvar mellom arbeidsgiver og individ; en form for skjevfordeling. I et samspillsperspektiv får denne skjevfordelingen betydning ved at den ivaretar synet på utbrenthet som en relasjonell prosess knyttet til arbeid og omgivelser. På et individuelt plan kan det være med på å redusere opplevelsen av skam og skyldfølelse hos den som er utbrent. På arbeidsarenaen har det konsekvenser for igangsetting av forebyggende arbeid og tilretteleggingstiltak på arbeidsplassen.

Ubalanse i samspillet mellom en person og hans arbeid er dermed ingen ny tanke i utbrenthetsforskningen. Ulike former for samspill har blitt beskrevet i tilfriskningsmodeller. Eksempelvis Maslach & Leiters mismatch (mistilpassning) modell, som belyser ulike former for belastninger en leder utsettes for. Den ser på mistilpassning mellom personen og hans arbeid og seks ulike domener. Sentralt er misforholdet mellom det en person yter på jobben og det han forventer å få tilbake for sin ytelse (Richardsen, 2002:370-371). Domenene fører til utbrenthet på ulike måter. De seks domenene er arbeidsmengde, opplevelsen av kontroll over eget arbeid, økonomisk og sosial belønning, tilhørighet til og forbindelse med et sosialt fellesskap, opplevelse av rettferdighet og verdier (Richardsen, 2002:370-373; Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001:15-16). Mismatch modellen viser at utbrenthet er et komplekst sammensatt fenomen som griper om mange områder i en persons liv; områder som det må skapes balanse i dersom han skal kunne komme seg.

2.1.4.3 Hvilke grupper er det blitt forsket på?

I all hovedsak er utbrenthet blitt forsket på i forhold til grupper som er utsatt for store relasjonelle belastninger som for eksempel helse-, og omsorgspersonell. Enkelte forskere mener at utbredelsen av utbrenthet til nye yrker som bank, revisjon, juss, og lignende er epidemisk (Langmoen & Andersen, 2003). Likevel synes fokuset på hvilke yrker som er

utsatt for utbrenning å være lite endret i forhold til dette. I Norge har også utbrenthet hovedsakelig blitt studert på bakgrunn av yrkesgrupper med store relasjonelle krav, som for eksempel helsepersonell, lærere, prester (Roness, 1996; Meyer, 2002:11) og journalister (Danielsen, Paulsen & Rogne, 2001).

Når det gjelder forskning på ledere, finnes det noen relevante norske studier. En hadde som formål å undersøke utfordring, belastning og mestring i arbeidet hos medlemmer av Den norske lægeforeningen (Falkum, 2000:3). Det viste seg at 10% av de 73% som svarte, følte seg utbrent, og 7% svarte ”*at de ikke orker stort mer i arbeidet*” (Falkum, 2000:10). I andre studier har det vist seg at 34% av undersøkte ledere melder om ”*manglende overskudd og symptomer på utbrenthet*” (NRK økonomi, 2002). Andre har funnet at 10% av yngre har erfart utbrenthetssymptomer (Matthiesen, 2002: 41).

2.2 Tilfriskning

Mens jeg i foregående delkapittel behandlet forskning på utbrenthet vil jeg i dette delkapittelet behandle tilfriskning, som utgjør den andre delen teorikapittelet.

Jeg vil først presentere begrepet tilfriskning. Dernest vil jeg presentere hvordan tilfriskning er blitt studert og forstått i de sosialpsykologiske og psykiatriske fagfeltene. Det er her hovedvekten på tilfriskningsforskningen ligger og det er her jeg har måttet henvende meg for å kunne lære om og forstå prosessen. Til slutt vil jeg gjøre rede for tilfriskning som en prosess og se nærmere på hvordan personen selv og andre kan bidra til prosessen.

2.2.1 Begrepet tilfriskning

Fra et sosialpsykologisk og psykiatrisk perspektiv er det vanskelig å definere tilfriskning med få ord. Begrepet beskriver en levd erfaring (Corrigan & Ralph, 2005:3) av det å ’komme seg’ etter sykdom og/eller slitenhet. Det kan forstås som det motsatte av det å være syk. Tilfriskning beskriver en ressurs orientert tilnærming til sykdom til forskjell fra en problem orientert forståelse av hva som preger sykdom. I så måte har den et visst slektskap til empowerment tenkningen (Corrigan & Ralph, 2005:11; Jacobsen & Greenley, 2001:1) som har vekket betydelig interesse med sin ressurs styrkende holdning til enkelt personen (Thesen & Malterud, 2001:1624-8).

I denne studien tar jeg utgangspunkt i tilfriskning forstått som bedring (Beaton et. al., 2001) eller heling (Kirkevold, 2002; Jacobsen & Greenley, 2001), slik enkelte forskere beskriver det. Bedring består av to sentrale komponenter; det å definere selvet og lidelsen som to adskilte enheter og etablering av kontroll (Jacobsen & Greenley, 2001:2). Det er relevante begrep for denne studien fordi de er åpne og antyder dermed ikke hva det skal bedres til eller hvor stor grad av bedring personen forventes å oppleve. De gir rom for utforskning av fenomenet.

2.2.2 Hvordan er tilfriskning blitt studert og forstått?

Tilfriskning har vært studert og forstått på ulike måter. Innen medisin blir tilfriskning ofte studert og forstått som endepunkt eller behandlingsresultat hvor hensikten er å undersøke effekten av bestemte tiltak i forhold til sykdom eller lidelse (Corrigan & Ralph, 2005: 8). Målet med behandling er da å eliminere symptomer og kjennetegn på sykdom, slik at personen kan vende tilbake til tidligere helse- og funksjonsnivå (Davidson, 2003: 43). Behandling rettes mot de hindringene som står i veien for helse. Det kan forstås slik at helse kan oppnås ved at hindringene fjernes. Det å være frisk i medisinsk forstand kan forstås som fravær av symptomer og kjennetegn på sykdom.

Innenfor psykiatri og sosialpsykologi har tilfriskning vært studert og forstått som en prosess. Et av prosessens mål kan være å avdekke hva som ligger til rette for at en tilfriskning kan finne sted (Corrigan & Ralph, 2005:10). Tilfriskningsprosessen kan ta ulike former. Tilfriskning kan forstås som en naturlig prosess som kjennetegnes av at heling skjer over tid (Corrigan & Ralph, 2005). Det kjennetegnes også av at personen bruker sine egne ressurser til å vurdere, forstå og håndtere sin situasjon (Corrigan & Ralph, 2005: 7). På den måten blir han i bedre stand til å bygge seg opp igjen og ta kontroll over sin egen situasjon. Tilfriskningsprosessen retter fokuset mot det som skjer underveis, og på tegn som indikerer at personen er i bedring, som for eksempel egenopplevelse av psykisk helse (Corrigan & Ralph 2005:11). Jeg vil utdype forståelsen av tilfriskningsprosessen videre.

2.2.3 Tilfriskningsprosessen

Ulike tilfriskningsstudier har avdekket noen kjennetegn ved tilfriskningsprosessen som går igjen og vekker gjenkjennelse (Smith, 1998:149). Noe av det som vekker gjenkjennelse er måten prosessen forløper på og at tilfriskning dreier seg om en individuell og relasjonell prosess. Videre kan det være måter som den enkelte kan bidra til sin egen tilfriskning og måter som andre kan bidra til en annens tilfriskning.

2.2.3.1 Hvordan kan tilfriskningsprosessen forstås?

Tilfriskningsprosessen er en interaktiv prosess mellom personen det gjelder og hans ulike nettverk, både de profesjonelle og sosiale nettverk (Loveland, Weaver Randall & Corrigan, 2005:49). Den kan forstås som et mål mot psykologisk velvære (Corrigan & Ralph, 2005:10-11). Målet kan nås ved at personen nyttiggjør seg sin kunnskap og erfaring, og så finner mening i disse erfaringene (Blanch et. al., 1993:71). En annen måte målet kan nås er ved at personen får mulighet til å realisere de valgene han har tatt for sin egen fremtid (Corrigan & Ralph, 2005:11). Dette bidrar til opplevelsen av kontroll over eget liv (Corrigan & Ralph, 2005:11), noe som forstås som et sentralt mål for tilfriskning (Smith, 1998:150).

Tilfriskningsprosessen dreier seg i større grad om å oppleve at livet har mening enn opplevelse av å være symptomfri (Corrigan & Ralph, 2005:11). Fravær av symptomer fungerer ikke som et mål på tilfriskning da symptomfrihet ikke nødvendigvis innebærer psykososial fungering (Calabrese & Corrigan, 2005:73). Et mer relevant mål i denne studiens perspektiv, er hvordan kjennetegnene håndteres i dagliglivet.

Tilfriskningsprosessen kan dermed forstås som det å fokusere på livet til tross for evt begrensninger lidelsen fører med seg (Jacobsen, 2003:384).

Prosessen som personen skal gjennom på vei til tilfriskning er ujevn og ikke-lineær, og preges av både fremskritt og tilbakeskritt (Deegan 1996:82). Den som er i tilfriskning har ikke nødvendigvis styring på verken hastigheten på sin egen prosess eller måten prosessen beveger seg på. Prosessen vil være forskjellig fra person til person. Det er ingen riktig eller gal måte å tilfriskes på.

2.2.3.2 Tilfriskning som en individuell og relasjonell prosess

Tilfriskning er en høyst individuell og personlig erfaring men likevel ikke helt privat. Som en relasjonell prosess oppstår den i et samspill mellom indre faktorer hos personen det gjelder og ytre faktorer i miljøet (Jacobsen & Greenley, 2001:1-4). Med indre faktorer menes blant annet håp, empowerment og ”*connection*”, eller det å finne forbindelser til og gjenoppta sitt tidligere liv (Jacobsen & Greenley, 2001:1-4). Ytre faktorer kan for eksempel være hjelp og støtte fra ulike nettverk, sosiale og økonomiske faktorer (Jacobsen & Greenley, 2001:1-4). Personen det gjelder, og hans nettverk, fremmer tilfriskning på ulike måter.

2.2.3.3 Hvordan bidrar den enkelte til sin egen tilfriskning?

Til tross for at personen i tilfriskning er i konstant samspill med andre, kan ikke prosessen som foregår i personens indre, utføres av andre (Davidson et. al., 2005:153). Tilfriskning er en individuell prosess (Smith, 1998:149), hvor viljen til å prøve og feile må være tilstede (Deegan, 1996:82), hos den det gjelder. Han må trekke på sine ressurser i en situasjon hvor det kan oppleves som en stor utfordring. For å kunne bygge opp noe nytt, nye drømmer, må han slippe taket på noe som har vært (Jacobsen, 2003:384). Sentrale bidrag til egen tilfriskning kan være det å vise aksept for sin lidelse og situasjon, engasjement i ulike aktiviteter samt øket kontroll og ansvar over daglige funksjoner og fremskritt (Smith, 1998: 152-155).

Det er først når personen aksepterer sin situasjon at tilfriskning kan finne sted (Smith, 1998:155). Lidelsen integreres da som en naturlig, men ikke kontrollerende del av hans liv og blir dermed mindre fremtredende i hans oppmerksomhet (Davidson et. al., 2004:6). Det gjør at andre ting får anledning til å komme frem og ta større plass (Davidson et. al., 2004:6). Mottagelighet for andre inntrykk, som kan bidra til prosessen, øker.

En annen måte personen kan bidra til egen tilfriskning er ved å engasjere seg og holde seg sosialt aktiv (Davidsen et. al., 2005:152; Smith, 1998:152). Positiv aktivitet fremmer tilfriskning ved å føre til kontakt med omverden og det samfunnet personen jobber for å komme seg tilbake til (Davidsen et. al., 2005:152; Smith, 1998:152). Sammen med aksept, fører engasjement til øket kontroll over lidelsen og situasjonen (Davidson et. al., 2005:152-153) som personen står opp i.

Fordi tilfriskning innebærer å leve side om side med symptomer og kjennetegn på lidelse (Smith, 1998:150), betyr det at personen også må lære å håndtere sine symptomer idet han gjenoppbygger kontroll og ansvar for seg selv og sitt liv (Davidsen et. al., 2005:151-153). En måte han kan gjøre dette på er å tilpasse sin aktivitet for å unngå situasjoner som forverrer eller fremkaller symptomer (Beaton et. al., 2001:272- 273; Smith, 1998:154-156).

2.2.3.4 Hvem kan bidra til en annens tilfriskning og hvordan bidrar hjelpen deres?

Det viktigste i tilfriskning er ikke hvor hjelpen kommer fra, men at det er tilgang på et nettverk som kan fremme prosessen (Borkin et. al., 2000:95; Powell, 2001:3). Sosial støtte kan bidra til å minske lidelse ved å styrke selvtilliten og selvopplevelsen, minske depresjon og angst og bidra til at situasjonen blir lettere å bære (Argyle, 1994: 241-242). Dette gjelder også og kanskje spesielt i de tilfellene hvor personen tviler på seg selv, eller opplever at lidelsen er spesielt krevende. Ulike former for hjelp og støtte kommer blant annet fra profesjonelle behandlere, familie, venner og bekjente samt arbeidsnettverk (Davidson, 2005:151). At støtten kan komme fra andre arenaer enn den profesjonelle, synes det å være bred enighet om (Borkin et. al., 2000:95; Powell, 2001:3).

Enkeltstudier har vist hvordan profesjonell hjelp bidrar til bedret sosial fungering hos personer i tilfriskning (Lieberman & Kopelowicz, 2005:114-115). God profesjonell behandling kan forstås som en empatisk og medfølende tilnærming til en person som har behov for motivasjon og informasjon om sin situasjon (Lieberman & Kopelowicz, 2005:114). Det profesjonelle bidraget fremheves av personer i tilfriskning som betydningsfulle på grunn av deres evne til å lytte, gi forklaringer, og hjelpe med konkrete behov (Marsh et. al., 1997:365).

Hjelp og støtte fra ulike grupper fremheves som betydningsfullt på den måten at det avlastet den som er presset for noen av de byrdene som han opplever at han bærer (Album, 1996:199). Det reduserer ensomheten i prosessen ved at det finnes noen å dele erfaringene med (Davidsen et. al., 2005:151). Det kan være tilstrekkelig å være tilstede for den som er i tilfriskning, eller av å motivere han til aktivitet (Ralph, 2005:134) slik at han har noe å se

frem til. Avlastning og motivering er verdifulle former for støtte, men må ikke forveksles med det å overta kontrollen for den som er prosessen.

Både utbrenthet og tilfriskning har blitt studert som komplekse psykologiske og sosialpsykologiske fenomener. Begge er individuelle erfaringer som utvikler seg innenfor ulike relasjoner. Kunnskap om begge fenomener danner et nødvendig bakteppe når jeg skal forstå ledernes tilfriskningsprosess fra utbrenthet. Jeg vil nå forlate det teoretiske rammeverket for oppgaven og gå over til metodekapittelet, hvor metoden og de metodiske forskningsvalgene jeg har tatt i denne studien vil bli presentert.

3.0 Metode

I dette kapittelet gjøres det rede for den metodiske gjennomføringen av studien.

Valg av metode, utvalget, forforståelse og etiskiske avveielser beskrives. Videre beskrives det semi-strukturerte intervjuet, transkriberingen og analysearbeidet. Her ligger studiens vitenskapsteoretiske forankring innenfor den kvalitative tradisjonen.

3.1 Valg av metode

Valg av kvalitativ forskningsdesign i dette prosjektet henger sammen ønske om å undersøke hva som hadde betydning for tilfriskning fra utbrenthet fra personers erfaringer. Metoden skulle gi mulighet for at jeg kunne gå åpent inn og undersøke ulike sider av fenomenene jeg skulle studere. Jeg hadde i utgangspunktet for prosjektet ikke teoretisk kunnskap om tilfriskning fra utbrenthet og ingen tidligere utførte studier å støtte meg til. Kvalitativ metode ga åpning for å gå inn med spørsmål med den hensikt å utvide min forståelse av fenomenene, slik at kunnskap om dem kunne utvides (Malterud, 2001:398-399). Det andre var at målet for den kvalitative metode samsvarte med målet for mitt prosjekt, nemlig å undersøke hvordan betydning av sosiale fenomener oppleves ut i fra personer erfaring (Malterud, 2001:398). Da målet var å forstå og fortolke informantenes historier, relasjoner og samspill (Smith, 1998:149-150; Malterud, 2001:398-399) i et tilfriskningsperspektiv, ble kvalitativ metode et formålstjenelig valg.

3.2 Utvalget

Utvalget i denne studien består av tre mannlige ledere. Jeg vil her si noe om hvilke utvalgskriterier som ble brukt, og hvordan jeg fant frem til de tre informantene som inngår i studien. Videre vil utvalgets størrelse bli belyst. Til slutt vil informantene presenteres hver for seg under fiktive navn, som ikke brukes videre i oppgaven. Videre i oppgaven omtales de som mannen eller mennene, enkelte ganger informanter.

3.2.1 Utvalgskriteriene

Utvalgskriterier består av inklusjonskriterier og eksklusjonskriterier. Utvalgskriteriene danner et utgangspunkt for å vite hvem det skulle søkes etter til studien.

3.2.1.1 Inklusjonskriterier

Utgangspunktet for inklusjon i studien var mannlige ledere som vurderte seg selv som friske eller tilfrisknet etter en utbrenthet. Deltagelse i studien forutsatte utbrenthet med sykefravær. I tillegg skulle mennene være tilbake til en arbeidshverdag som var meningsfull for dem. Det var ikke påkrevd at de skulle være tilbake til den samme stillingen som tidligere, eller være tilknyttet samme arbeidsplass. Det ble heller ikke stilt krav om at de fortsatt hadde lederstilling, noe det viste seg at alle likevel hadde. Kontaktpersonene som hjalp meg til å finne informanter (3.2.2) ble gjort muntlig oppmerksomme på disse kriteriene.

Nivået av mennenes lederskap ble ikke spesifisert. Innledningsvis ble mellomledere plukket ut som en interessant gruppe fordi jeg antok at de hadde press fra flere nivåer. Etter hvert ble gruppen utvidet til å gjelde ledere på ulike nivåer, også toppledere. Da målet var å få rik tilgang på data, syntes det mer relevant å inkludere så mange som mulig. Utvelgelsen i denne studien er dermed basert på ledere fra flere nivåer.

3.2.1.2 Eksklusjonskriterier

Vel vitende om at utbrenthet kan føre med seg til dels meget alvorlige depresjoner, ble personer med tidligere psykiatriske diagnoser (som ikke kunne tilskrives utbrenthet), ekskludert fra studien. Hensikten med å ekskludere denne gruppen var å gjøre det lettere å ta stilling til om det som ble sagt og formidlet var et resultat av utbrenthet eller et annet sykdomsbilde.

Ekskludert fra studien var i utgangspunktet også menn som hadde profilert seg i utstrakt grad i media eller kursvirksomhet, eller lignende i forbindelse med utbrenthet. Jeg var redd for at en slik overeksponering ville frata intervjusituasjonen spontanitet og gi

”gjennomtyggede” historier. Dette eksklusjonskriteriet måtte strykes. Det viste seg at kandidatene som meldte seg nettopp var menn som hadde brukt svært mye tid på refleksjon og bearbeidelse av sine erfaringer. En måte enkelte av dem gjorde dette på var å gjøre sine erfaringer tilgjengelige for andre, på ulike måter. Denne oppdagelsen var tankevekkende. Utfordringen ble å komme bak den evt. ”innøvde” historien for å se om det lot seg avdekke noe nytt.

3.2.2 Å finne frem til informanter

Tidlig i prosjektet ble kontakt med en næringslivsleder formidlet gjennom avd. for helsefag. Lederen skulle bistå med å finne informanter. Dessverre valgte han å trekke seg fra samarbeidet på det tidspunktet hvor intervjuene skulle starte. Kontakten mellom oss ble avsluttet ved at jeg henvendte meg til han skriftlig (vedlegg nr. 4). Bruddet med kontaktpersonen førte til at verdifull tid gikk tapt. I løpet av høsten var en del metodiske erfaringer blitt loggført, blant annet denne. Erfaringen skjerpet forståelsen av at prosjektet ikke var like betydningsfullt for alle andre som det var for meg. I tillegg skjerpet det forståelsen min for hvor sårbar forskning og tidsskjema knyttet til et slikt prosjekt kan være.

Ny kontaktperson ble formidlet på samme måte som den første. Informasjon om prosjektet ble oversendt han skriftlig (vedlegg nr. 6) og melding om endring av kontaktperson ble formidlet Regional komite for medisinsk forskningsetikk (REK) (vedlegg nr. 5). Den nye kontakten fant frem til to av informantene i denne studien. Kontaktpersonene fikk oversendt kopier av informasjonsskriv (vedlegg nr. 7) samtykkeerklæringer (vedlegg nr. 9), risikovurderinger (vedlegg nr. 1), samt godkjenningsskriver fra REK, (vedlegg nr. 3) og Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS (NSD) (vedlegg nr. 2) for å kunne vurdere prosjektet før det ble videreformidlet. Ferdig undertegnede samtykkeerklæringer ble mottatt i forkant av telefonisk kontakt med to av de aktuelle kandidatene. Den siste kandidaten tok selv direkte kontakt etter å ha lest om prosjektet på utlagte informasjonsskriv på et kurs (vedlegg nr. 8).

Kandidatene viste en større grad av åpenhet og ønske om å formidle sine erfaringer enn det jeg hadde forventet. Deres ønske om å bidra til studien ble begrunnet med at de syntes

prosjektet var et viktig ledd i utbrenthetsdebatten. Prosjektets vinkling på tilfriskning var et vesentlig moment for dem alle. Deres innstilling ble et godt utgangspunkt for samarbeid og læring.

3.2.3 Utvalgets størrelse

I utgangspunktet var jeg interessert i et utvalg på fem. Fem informanter er ikke uvanlig for denne type studie. Det er et overkommelig antall som likevel ivaretar variasjon.

En stund så det ut til at det bare ble to. En foreslått fjerde kandidat valgte til slutt å ikke bli med i studien. Mannen kom sterkt anbefalt av en av kontaktpersonene på grunn av hans lange og intense kamp for å komme seg etter utbrenthet. Etter flere forsøk på å informere og vekke mannens interesse, ble kontakten avsluttet. Videre kontakt ville ha tatt form av overtalelse, noe som ikke var ønskelig.

Selv om antall informanter i studien var lav, var det tilstrekkelig antall. Informantene ble ikke studert som enkeltpersoner, men som personer i samspill med andre (Wadel, 1991:101). Deres historier sto i forhold til det studien hadde som formål å undersøke; de hadde alle vært utbrent og alle hadde kommet seg etter utbrentheten sin. Deres erfaringer kunne utforskes i dybden med det for øye å avdekke noe som tidligere forskning ikke hadde avdekket (Wadel, 1991:101).

I denne studien ble tilgangen på informanter det som til slutt avgjorde utvalgets størrelse. Fordi utvalget ble begrenset i sitt omfang, ble utfordringen videre å få frem data hos den enkelte informant og variasjoner innenfor gruppen. Etter å ha intervjuet de to første mennene syntes bildet å være for homogent. Mennene var tilsynelatende for like, variasjonen for dårlig ivaretatt. Da den tredje meldte seg og ble intervjuet, ble det et helt annet sett med data enn det som var forventet.

Tilgangen på informanter ble tankevekkende. Det er mulig at tilgangen kan forklares ut i fra at opplevelsen av utbrenthet i seg selv har vært så krevende at det å snakke om den oppleves belastende for den enkelte. Det er også mulig at menn som sitter i lederstillinger har en hverdag som stiller slike krav til dem at deltagelse i denne form for studie oppleves

som en tidsmessig belastning. Hvis det er slik, kan begge forklaringer forstås som en måte tilfriskede ledere beskytter seg selv og sine grenser.

3.2.4 Presentasjon av informantene

Mennene i denne studien er mellom 35-55 år gammel. De har høyskole- eller universitetsutdanning med høyere grad. To av informantene er gift og har større barn, den tredje ble gift i tilfriskningstiden. Han har ingen barn.

Informantene begynte i redusert stilling når de begynte å jobbe igjen. De er tilbake i lederstillinger, men bare en av dem er tilbake på sin gamle arbeidsplass. Lengden på sykefraværet deres varierte fra ett halvt til 2 år. Utbrentheten varte mye lenger. Da intervjuene fant sted sa alle tre menn at de fortsatt var i en slags tilfriskningsprosess selv om prosessen ikke var like synlig og krevende som den var tidligere.

Alle tre menn søkte profesjonell hjelp for sin utbrenthet. To av mennene begynte sin behandling hos lege, før de begynte fast hos privatpraktiserende psykolog. Den tredje mannen begynte direkte hos privatpraktiserende psykolog. Mennene har fortsatt kontakt med psykolog, men i varierende grad.

Tom er gift og har to tenåringsbarn som begge bor hjemme. Han har høyere universitetsutdanning og arbeidserfaring fra noen av de fremste bedriftene innenfor hans felt. Han mener selv at han var i full jobb med utbrenthet i kroppen i noen måneder før han ble sykemeldt. Tom valgte å være åpen om sin situasjon overfor kollegaer, familie og venner. Han var borte fra jobb i ca. ett og et halvt år. Da han følte seg klar til å jobbe igjen, valgte han å starte for seg selv. Han ønsket å jobbe med sitt fagfelt på en annen måte og i en mindre sammenheng. Han begynte i ca. halv stilling i noen måneder før han økte til fulltids arbeid.

Tom fikk hjelp av sine nærmeste til å komme seg raskt til privatpraktiserende psykolog og var dermed til behandling bare et par dager etter at han forlot arbeidsplassen sin. Med hjelp

fra psykolog klarte han å legge bort alt som het jobb. Han forteller at han fikk mye støtte av sin familie og venner. Han forteller også at hans barn tok situasjonen mye roligere enn det han hadde trodd og at det gjorde situasjonen lettere for han. Toms opplevelse av utbrenthet var preget av vekslning mellom det å ha vanvittig mye energi og det å ligge utslått dagen etter. Han klarte å glede seg over fysisk aktivitet og samvær med venner selv om disse aktivitetene også bar preg av svingninger i humør og fysisk utholdenhet. Han var aldri i tvil om at han skulle bli frisk, men det tok ca. 2 år før han følte at han var ferdig med sin utbrenthet.

Lars er gift og har større barn som bor hjemme. Han gjorde avtale med sin kone og barn at de skulle gå på skole og jobb og drive sine aktiviteter som før. Dermed ble han sittende mye alene hjemme, i hvert fall i begynnelsen. Lars administrerer en bedrift som er meget velrenommert innenfor sitt fagområde. Han mener at han antagelig led av utbrenthet i nærmere ett år før han ble sykemeldt. Han var åpen om sin situasjon overfor kollegaer, kunder og klienter, familie og venner. Han var borte fra arbeid i ca. et halvt år. Da han valgte å gå tilbake til sin arbeidsplass, var det med endret funksjon i noen måneder inntil han følte seg i stand til å gjenoppta sine tidligere, om noe reduserte ansvarsområder.

Lars fikk hjelp av en kollega til å finne frem til en privatpraktiserende psykolog. Dermed kom han raskt til behandling. Han opplevde det å være utbrent som et kaos hvor dagene gikk uten at han hadde noe fremdrift i det hele tatt. I motsetning til Tom, var Lars helt sikker på at han ikke ville overleve sin utbrenthet. Han kunne ikke forklare det på annen måte at han var sikker på at han ville komme til å dø av sin utbrenthet.

Øivind var ugift og bodde alene da han var i utbrenningsprosessen. Han giftet seg mens han var sykemeldt. Øivind og hans kone hadde ingen barn sammen på intervjuetidspunktet. Øivind forteller at han i relativ ung alder klatret høyt på karrierestigen innenfor sitt felt, hvor han hadde et bredt ansvars- og arbeidsområde. Fra han ble utbrent til han var tilbake i halv jobb, tok det ca. to år. I løpet av den tiden hadde hans tidligere arbeidsplass blitt nedlagt. Øivind bestemte seg for å starte sin egen bedrift og startet opp med å jobbe ca. halv stilling som eier og daglig leder.

Øivind hadde sterke perseptuelle, psykiske og fysiske symptomer i nesten ett år før han selv fant ut at han måtte til lege. Han brukte lang tid på å finne frem til en behandler som han var fornøyd med. I perioder led Øivind av alvorlig depresjon og er den eneste av informantene som mottok (kortvarig) medikamentell behandling under sin tilfriskningsperiode.

Øivinds utbrenthet strakte seg over to perioder hvor han var noe bedre men ikke frisk mellom periodene. Fordi han jobbet så lenge med en alvorlig utbrenthet, mener han at han ikke møtte veggen slik det ofte uttrykkes i media, men at han krabbet inn i den.

3.3 Forforståelse

Før jeg intervjuet ledere, måtte jeg tenke nøye gjennom mitt eget forhold til makt og lederskap (Widerberg, 2001:99). Jeg måtte gjøre min egen posisjon klarere for meg selv ved å få innsikt i min egen forforståelse. Min forforståelse av hva lederrollen innebærer var basert på samfunnskunnskap og på ulike private relasjoner. Jeg så for meg at rollen var knyttet til spennende arbeidsfelt med høy puls og effektivitet, høye lønninger og sosial status. Jeg så også at lønningene og statusen legitimerte krav som til tider kunne være overveldende.

Forforståelse kan beskrives som vår evne til å overføre forståelsen av våre subjektive erfaringer til omverden (Aadland, 1998:169). De erfaringene jeg hadde med ledere og deres kommunikasjonsform dannet et meningsbærende rammeverk, som jeg kunne gå inn i intervjuene med. Samtidig var det viktig å løfte frem både positive og negative erfaringer, og reflektere omkring hvorfor jeg erfarte dem slik (Aadland, 1998:224). Det var viktig at de bildene jeg hadde av den mannlige leder og hans kommunikasjonsform ikke overskygget forståelsen av mennenes budskap.

Intervjuet ble et møte mellom mine og informantenes forforståelser. Hvilken forforståelse den enkelte informant hadde, har jeg ikke adgang til. Samhandlende, men hver for oss, benyttet vi dem til å konstruere mening i intervjusituasjonen (Rustad, 1998: 121-124). På samme måte som informantene tolket sine erfaringer på grunnlag av sin forforståelse,

forutsatte tolkningen av dataene i den studien min forforståelse – min måte å se situasjonen på. (Aadland, 1998:167, 191). Den hjalp meg til å finne mening i de historiene jeg sto overfor og den meningen ble min sannhet

3.4 Etikk

Her vil sentrale etiske forskningsprinsipper bli presentert. Det vil si; frivillighet/informert samtykke, anonymitet og konsekvenser/risiko for skade.

3.4.1 Frivillighet/Informert samtykke

Deltagelse i tilfriskningsprosjektet er basert på frivillighet hos friske voksne. Hver av informantene undertegnet en samtykkeerklæring etter å ha mottatt skriftlig informasjon i forkant av intervjuene. Grunnlaget for å forstå hva prosjektet og deres deltagelse innebar, syntes derfor ivaretatt (Aadland, 1998:254). En informant tok direkte kontakt etter å ha lest et informasjonsskriv, som var blitt lagt ut på et seminar. Vi snakket sammen i telefon før han undertegnet. Mennene fikk mer utfyllende informasjon om min intervjuerens bakgrunn og interesse for feltet i forkant av intervjuene på det første møte.

Når mennene skulle dele sine historier med meg, var det viktig at de verken følte at deres privatliv ble invadert eller at deres selvbestemmelsesrett ble overkjørt (Robson, 1993: 33). I informasjonsskrivet ble det redegjort for frivillighetsaspektet i forhold til deltagelse i prosjektet. Det ble også redegjort for informantenes rett til å bestemme grensene for hva som skulle snakkes om. Mennene sto fritt til å trekke seg fra enkelt spørsmål, emner og utfyllende detaljer. På den måten var de med på å styre intervjuene for å kunne beskytte sin egen historie og integritet (Ruyter, Førde & Solbakk, 2000:173). Å presisere at informanten selv hadde kontroll på hvordan intervjuet utviklet seg ble en viktig måte å formidle respekt for mennene og for den historien de skulle dele med meg.

Informantene kunne når som helst trekke seg fra prosjektet uten at det ville få konsekvenser for dem på noen måte (Malterud, 1996: 189). Ingen av dem valgte dette alternativet.

3.4.2 Anonymitet

i studien ble anonymiteten til informantene ivaretatt i så stor grad som mulig, slik at de kunne føle seg trygge. Identiteten til informantene ble skjult i en slik grad at det ikke er særlig risiko for gjenkjennelse (Malterud, 1996:189). Jeg opplevde at informantene ikke var like opptatt av anonymitet som det jeg var.

Allerede ved transkriberingen redigerte jeg gjenkjennelig personlig informasjon. Navn, bosted, arbeidsplass, alder og familiekonstellasjoner, osv. ble endret. Mange av de kjennetegn som ble endret i transkriberingen (for eksempel type arbeid), var ikke nødvendig å ta med i det videre arbeidet i det hele tatt. Opplysningene hadde ingen ting å si for den type kunnskap som ble arbeidet frem. Det eneste som av naturlige grunner ikke kunne endres var kjønn og stillingsnivå. Sivilstand viste seg å være et viktig kjennetegn som ikke ble endret.

3.4.3 Konsekvenser/ Risiko for skade

Informantene i denne studien var voksne, friske mennesker. Risikoen de ble utsatt for i et intervju syntes å være innenfor rammen av dagliglivets belastninger. For å ivareta informantene i så stor grad som mulig, ble det gjort muntlig avtale med en psykoterapeut som hadde erfaring med utbrenthet. Han sto klar til å ta imot informantene dersom intervjuene vekket vanskelige tanker og følelser. Dette kom frem i risiko vurderingen som ble sendt inn til NSD på deres forespørsel.

3.5 *Det semi-strukturerte intervjuet*

Her ble semi-strukturert intervjuform valgt, fordi den ga mulighet til å utdype informantenes erfaringer med beskrivelser av deres opplevelser. Hensikten var i første rekke å hente ut flest mulig erfaringer om intervjutemaene. I annen rekke var det å tillate at andre erfaringer også fikk komme frem; erfaringer jeg kanskje ikke hadde sett betydningen av. Det semi-strukturerte intervjuet var en god måte å gjennomføre en faglig samtale om intervjutemaene hvor jeg som intervjuer ga temaene og fikk anledning til å følge dem kritisk opp (Kvale, 2002:21).

3.5.1 Forberedelser til intervju

3.5.1.1 En forberedende samtale

Før intervjuene, fikk jeg anledning til å intervju en mann som snakket om hvordan det opplevdes å være utbrent. Det ble en anledning til å lære mer utbrenthet på en uformell måte, før intervjuene skulle finne sted. Dette pilotintervjuet ble ikke tatt opp på bånd, men jeg fikk tillatelse til å notere mens vi snakket. Intervjuet ga rikelig med verdifulle data. Den som ble intervjuet sa etterpå at det hadde vært behagelig å få lov til å snakke fritt. Med uttrykket 'snakke fritt' sikter han til anledningen til å bruke den tiden han selv syntes var nødvendig, og hvor digresjoner ble tillat. Lange pauser og stillhet ga rom for refleksjon og rikelig anledning for informanten til å endre kurs.

3.5.1.2 Tanker om egen rolle

Valget med å forske på mannlige ledere ble ikke tatt uten refleksjon over egen rolle overfor informantene. Forskerrollen var ny og ukjent. Den krevde en annen type tilstedeværelse enn andre roller jeg hadde hatt før. Som en forberedelse til forsker og intervjuerrollen, tenkte jeg nøye gjennom egen selvpresentasjon. Humoristen og den entusiastiske måtte vike plass for den lyttende og engasjerte. Det var historiene og mennene som skulle frem, ikke meg som forsker.

Det var ikke mulig å gå inn i informantenes verden. De har et annet kjønn, annen faglig bakgrunn og stillinger enn meg. Tiden som er blitt brukt til å lese om ledere og til å snakke med ulike ledere, viser at erfaringene er forskjellige. Erkjennelsen av at ståstedene var ulike, førte kanskje til at min selv presentasjon i større grad inneholdt ærlighet og forståelse for eget ståsted. Forhåpentligvis bidro det også til å gi informanten trygghet til å dele så mye han føler seg bekvem med å dele.

3.5.1.3 Valg av intervjutema

I forkant av intervjuene valgte jeg enkelte temaer som skulle tas opp i intervjuet. Det er flere grunner til at det ble valgt intervjutemaer og ikke konkrete formulerte spørsmål. For det første var det en redsel for at en liste med spørsmål ville frata intervjueren og

situasjonen ledigheten som var ønsket. Med ledighet menes mulighet til å forfølge temaer og digresjoner som dukket opp underveis, uventet eller ikke. For det andre var det en redsel for at konkrete spørsmål ville skjerpe oppmerksomheten i forhold til svarene som kom uten at nyansene nødvendigvis ble hørt i like stor grad. Til slutt var det en redsel for at en liste med spørsmål kunne føre til et ”press” til å komme videre til neste spørsmål.

Syv temaer ble utarbeidet frem i forkant av intervjuene. De var relevante utgangspunkter for å gi innsikt i utbrenthet og tilfriskning som personlige erfaringer. De tre første temaene dreide seg om utbrenningsprosessen. Forståelsen av mennenes opplevelser med utbrenningsprosessen skulle danne et bakteppe for forståelsen av deres tilfriskningsprosess. Et av disse spørsmål dreide seg om hvor åpne mennene hadde vært i forholdt il andre om sin situasjon. Dette spørsmålet dreier seg både om utbrenningsprosessen og tilfriskningsprosessen. To av spørsmålene var direkte relatert til tilfriskningsprosessen og dreide seg om det som hadde betydning og om støtte fra ulike arenaer. Til slutt stilte jeg mennene to spørsmål om tilfriskning, hvor hensikten med det ene var å få frem hvordan de selv definerte fenomenet. De siste spørsmålet var om de mente at de var friske, slik de hadde antydnet ved inklusjon at de var.

Temaene var også relevante for å se forskjeller og likheter mellom denne gruppen informanter og tidligere studerte grupper. I både utbrenthetslitteraturen og tilfriskningslitteraturen blir betydningen av sosial støtte vektlagt. Jeg ville undersøke hvilken rolle sosial støtte hadde for disse informantene eller om det var andre ting som ble trukket frem. Alle temaer ble forsøkt dekket i de ulike intervjuene, men det var aldri et mål at temaene skulle formuleres som like spørsmål i det de ble tatt opp. Det var ikke bestemt rekkefølge i spørsmålene. Et tema som behandles videre i denne studien er ikke nevnt her. Det er profesjonell hjelp. Det var et av temaene som kom ut av analysen, som svar på spørsmålet om hva som hadde mest betydning for tilfriskning.

De syv temaene er: 1) opplevelsen av det å være utbrent 2) om noen kunne ha forhindret deres utbrenthet 3) hvor åpne de hadde vært om sin situasjon 4) støtte fra familie og øvrige nettverk 5) hva som hadde mest betydning for deres tilfriskning 6) hva det vil si å være frisk og 7) om de mente at de var friske. Temaene ble valgt for å gi innsikt i utbrenthet og

tilfriskning som personlige erfaringer. De var også relevante for å se forskjeller og likheter mellom denne gruppe informanter og tidligere studerte grupper.

3.5.4 Gjennomføring av intervjuene

Her vil de tekniske sidene av intervjuopptakene bli belyst. I tillegg vil det bli belyst hvordan intervjuene foregikk og under hvilke forhold intervjuene ble gjennomført.

3.5.4.1 Opptak av intervjuene

Alle intervjuene ble tatt opp på en mini-disc spiller (MD spiller) som informantene hadde godkjent bruken av i samtykkeerklæringen. Likevel ble hvert intervju innledet med informasjon om opptak. I tillegg ble det gitt presis beskjed når spilleren ble skrudd av og på. Jeg lot de første minuttene av hvert møte forløpe uten opptak. Det var viktig at vi ble litt kjent med hverandre før opptaket for å skape en god ramme rundt intervjuene. Det var også viktig å få presentere prosjektet før opptakene begynte. Spilleren syntes ikke å sjenere noen av partene.

Det å ha nytt og godt opptakssystem lettet arbeidet betraktelig. Opptakene ble krystallklare, noe som gjorde transkriberingen lettere. Noe fra det ene intervjuet ble borte da spilleren stoppet. For å få med det tapte, ble informanten bedt om å gjenta noen fakta fra den fortellingen jeg hadde tapt. Resten ble skrevet etter hukommelse når intervjuet var slutt.

3.5.4.2 Arena og tid

To av intervjuene foregikk på informantenes arbeidsplasser. Det ene på et privat kontor, det andre på et lukket fellesrom. Det var ingen andre til stedet under intervjuet, men det ene ble avbrutt en gang av en medarbeider. På den ene arbeidsplassen var det full åpenhet om hvem jeg var og hvorfor jeg var der. Det var en uventet opplevelse å bli presentert for et arbeidsnettverk på den måten. Det tredje intervjuet fant sted på et utested i forbindelse med at informanten var på forretningsreise. Det fikk en mer offentlig ramme enn det de to andre intervjuene fikk, men informanten selv lot ikke til å sjeneres av det. Ulempen for meg var at det til tider ble vanskelig å høre informanten og til å holde tråden på grunn av

musikk og lyder fra andre gjester. Intervjuene tok mellom to og to og en halv time hver. Det var mennene selv som ønsket å utvide tiden som var satt av til intervju.

3.5.4.3 Hvordan foregikk intervjuene?

Utgangspunktet for intervjuet var de syv temaene som ble presentert i 3.5.1.3.

Innledningsvis ble mennene bedt om å fortelle kort hvordan de opplevde det å være utbrent. Det syntes å være en relevant og naturlig inngangsport for videre samtale.

Temaene ble presentert i ulik spørsmålsform overfor de ulike mennene. For eksempel kunne spørsmål om støtte til en informant lyde slik ”tror du man kan greie denne prosessen alene?” overfor en informant og ”tror du det lar seg gjøre å komme gjennom dette på egen hånd?” overfor en annen.

I tillegg til temaspørsmålene ble det stilt spørsmål avhengig av hvordan samtalene forløp. I løpet av det første intervjuet, ble nye temaer løftet frem av informantene selv. Disse ble tatt med som byggestener til det neste intervjuet, og på samme måte gjentok det seg fra det andre til det tredje. Dette viste seg å være en god måte å arbeide frem data som kanskje ikke ville kommet frem ellers.

Alle informantene snakket mye og engasjert om sine erfaringer. Mennene fikk anledning til å gå i dybden av sine tanker og erfaringer og bruke den tiden de selv syntes var nødvendig. Det de så ble fulgt opp med nonverbale meldinger, støttelyder (mmm), oppfølgende spørsmål eller opplysningsspørsmål til det som ble sagt. På den måten utviklet det seg en relasjonell situasjon med gjensidig kommunikasjon som likevel fremhevet informanten. Informantens erfaringer ble tydeliggjort og dette var med på å skape en ramme av respekt for historiene som ble fortalt. Noen av oppfølgingsspørsmålene ble ikke besvart. Det kan hende at spørsmålene ikke ble hørt, men det kan også hende at informanten ikke ønsket å gå videre inn på det tema som ble tatt opp i spørsmålet. Det kan også tenkes at andre temaer engasjerte dem mer.

Det hendte at det ble lange pauser i deres fortellinger mens de satt og tenkte for seg selv. Pauser og stillhet ga rom for refleksjon og resulterte ofte i formidling av flere erfaringer i etterkant. Jeg forsøkte derfor å la dem være så lenge informantene ønsket.

Til tross for at det var ønskelig å gi rom for digresjoner, var det i enkelte tilfeller nødvendig å lede samtalen tilbake i sporet ved for eksempel å spørre *”kan vi gå litt tilbake til noe du sa i sted?”* Det var viktig for å holde et fokus i intervjuene. Like viktig var det å forstå hva informantene prøvde å formidle. Noen ganger var det vanskelig å forstå hva mennene sa, enten på grunn av dialekter eller fordi de snakket lavt. Det hendte også at innholdet av det de formidlet var uklart. I slike tilfeller var spørsmål som *”hvis jeg forstår deg riktig..”* eller *”vil det si at...”* nyttige å stille. På den måten kunne jeg som intervjuer, forsikre meg om at det formidlede budskap var blitt riktig forstått.

3.6 Transkriberingen

3.6.1 Fra tale til tekst

Alle tre informanter snakket fritt, noen fort og alle snakket mye. Dette førte til svært mange sider transkribert materiell, noe som opplevdes som den største ulempen ved transkriberingsarbeidet. Det var en energi-, og fysisk krevende jobb som hadde vært overveldende i et større utvalg.

Det andre intervjuet kom så nært opp til det første at det ikke ble tid til å transkribere mellom dem. Det andre intervjuet ble transkribert umiddelbart etter intervjuet var ferdig for bevisst å utprøve den teknikken. Dagen hadde gitt et godt intervju, men den hadde også gitt så mange og sterke inntrykk at det var behov for avstand. Inntrykkene måtte modnes og ”fordøyes” før de kunne nedskrives.

3.6.2 Å skille informantene fra hverandre under skriving

I et lite utvalg er det lettere å skille informantene fra hverandre enn om de hadde vært mange. Selv om det var fristende å stole på hukommelsen, ble forskjellige teknikker

benyttet under transkriberingen. Transkripsjonene ble nummerert i den rekkefølgen informantene var blitt intervjuet. Hvert intervju fikk egen skrivefont slik at det skulle bli lettere å gjenkjenne dem visuelt. På den måten kunne rekkefølgen i informantenes utsagn blandes uten å miste oversikt over hvem det ble henvist til.

3.6.3 Hvor nøye skal man transkribere?

Grunnet manglende erfaring med transkribering, ble intervjuene transkribert ordrett, med alle lyder og pauser notert underveis. Det ga anledning i ettertid til å vurdere om ”fyllordene” og ”tankehopp” hadde betydning for hvordan teksten skulle forstås eller om det bare var personlige taleformer. I de fleste tilfeller vurderte jeg at de var tenkelyder eller vaner. I andre tilfeller derimot, bidro de til å skape nyanse i det som ble sagt og det opplevdes riktig å ta hensyn til dem. Utydelige ord og setninger ble markert i parentes med det tallet som MD spilleren koblet til ordet. Alle gjentakelser ble tatt med, selv om ikke alle ble tolket som meningsbærende, men som en individuell uttrykksform. Det ble registrert at nonverbale bekreftelser var blitt brukt aktivt fortløpende i alle intervjuer.

Jeg har tidligere i dette kapittelet gjort rede for at målet med prosjektet var å undersøke hva som hadde betydning for informantenes tilfriskning. Jeg var ikke ut etter å undersøke hvordan mennene brukte språket som formidling av erfaringer men *hva* de sa hadde betydning. Når deres utsagn skulle gjengis i resultatkapittelet, har derfor ord og gjentakelser med betydning for meningsinnholdet fått stå. De ble gjengitt slik at meningen i utsagnet ble lettere ivaretatt ved tolkningen av den.

3.6.4 Transkribering av dialekter

Pga min egen oppvekst i utlandet med et annet morsmål enn norsk, er det for meg noen ganger krevende å forstå dialekter som er svært ulik min egen. To av informantene snakket en helt annen dialekt, hvor det også benyttes andre ord og uttrykk. Den tredje informanten snakker med Østlandsdialekt.

Med støtte fra veiledere, ble det tatt stilling til om intervjuene skulle transkribes på min dialekt med unntak av ord som ikke naturlig fantes i den dialekten. Det var en måte å gjøre

arbeidet lettere på. Dialektene til to av informantene hørtes mer ulike ut enn de faktisk var. Under transkriberingen var det dermed ikke snakk om å miste eller endre mening, men å slippe å gjette eller stadig spørre andre hvordan ord ble stavet. Dermed kunne tiden benyttes til å forstå *hva* de sa og ikke *hvordan* de sa det. Ved å transkribere alle i mer eller mindre samme dialekt, ble anonymiteten bedre ivaretatt.

3.7 Analysearbeidet

Her vil selve analysearbeidet i studien bli belyst. Hvordan jeg som forsker gjorde meg kjent med dataene og hvordan analysekategoriene ble arbeidet frem gjennom dekontekstualisering og rekontekstualisering.

3.7.1. Å bli kjent med dataene

Første ledd i analysearbeidet var å gjennomgå de innsamlete dataene gjentatte ganger. Ved å veksle mellom å høre på opptakene og lese transkripsjonene, dannet det seg etter hvert et bilde av hva mennene snakket om og hvordan de snakket om det. Det var viktig å høre på opptakene for å få nyansene i det som ble formidlet. Samtidig var det viktig å skape avstand fra mennene og deres stemmer ved å lese transkriberingene. Det var informantenes erfaringer som var det vesentlige, ikke informantene som personer.

3.7.2 Dekontekstualisering og rekontekstualisering av materialet

3.7.2.1 Dekontekstualisering

Ved gjennomgang av materialet var det noen av uttalelsene som ble 'løftet opp' av teksten, noe som førte til at oppmerksomheten ble skjerpet ytterligere. Da studien besto av få informanter, ble det lettere å 'høre' stemmene deres gjennom teksten, noe som forsterket tekstens mening ytterligere for meg. Når informantene kunne høres på en ny måte, ble det mulig å finne sammenheng mellom det som ble sagt et sted og det som ble sagt et annet sted (Malterud, 1996:89). Dette var første skritt i å redusere material mengden til noe mer håndterlig og meningsfylt som det var mulig å jobbe med (Coffey & Atkinson, 1996:26-27).

Det transkriberte materialet fra hver enkelt informant ble gjennomgått på nytt. Ved siden av hvert avsnitt i teksten ble det notert hva teksten dreiet seg om. Dette viste seg å være nødvendig fordi informantene hadde en tendens til å være springende i sin måte å snakke på. Dermed kunne et avsnitt dreie seg om en ting, det neste om noe annet. Til det videre arbeidet måtte teksten brytes ned til meningsbærende enheter i ulike kategorier for å synliggjøre hva mennene snakket om og for å finne ut i hvilken grad de snakket om de samme tingene. Materialet ble kategorisert på bakgrunn av min forståelse av det som ble sagt. Samtidig var det viktig å holde fast ved at dette likevel var en del av en helhet. Utsagn måtte ikke bli revet helt ut av den sammenheng de var blitt presentert i (Malterud, 1996:89). Som en måte å unngå dette på, ble originalteksten lest gjennom flere ganger i ettertid for å se sammenhengen utsagnene var presentert i. Dette arbeidet fortsatte gjennom hele arbeidet med analyse og resultatene.

3.7.2.2 Rekontekstualisering

Kategoriseringsarbeidet lettet arbeidet når materialet skulle bygges opp igjen og binde det sammen med tekst. Det ble arbeidet med en kategori av gangen. Først ble den enkelte informants data gjennomgått i dybden og så ble informant gruppens data gjennomgått i bredden for å se hva som viste seg i teksten. Det å bygge opp nye kategorier ut i fra materialet, ble første skritt på vei til å finne et analysespor.

Intervjuene ga mye data om det informantene var blitt spurt om og de ga mye tilleggsdata. Mengde av data var både et gode og en kompliserende faktor i arbeidet. Det var vanskelig å ikke ta med alt, og det var vanskelig å forholde seg til ett analysespor. Tidlig i arbeidet var for eksempel åpenhet et sentralt spor. Mennene snakket mye om åpenhet, om det å være åpen om sin egen situasjon overfor kollegaer, familie, venner og bekjente. Likevel valgte jeg å forlate dette sporet etter hvert. Nye grep med å prøve å analysere materialet gjennom en faseinndeling av både utbrenthet og tilfriskning ble også forlatt og det ble tilslutt også narrativer som skriveform. Narrativer hadde tilføydd god dybdeforståelse av hver informants historie, men gjorde det vanskeligere å jobbe i bredden. Denne fasen av arbeidet besto i stor grad av å lære å være enda nærmere empirien uten å miste nøkternheten. Å tørre å gå inn i materialet på en ny måte og tåle at det ikke var mulig å ta med alt.

Konkretisering av det videre arbeidet var utfordringen som sto igjen. Det ble mer krevende å sette navn på egne ord enn på informantenes. I den prosessen har det blitt synlig hvor vanskelig det har vært å holde fokus bare på det hovedoverskriftene sier noe om uten å ta med noe om det de ikke sier noe om. I henhold til oppgavens avgrensning, har fokuset vært på det som hadde betydning for tilfriskning, ikke på det som ikke fikk betydning. Analysearbeidet har i stor grad bestått i å lære å være nær empirien, å være fokusert og formidle konkret de funnene som er hentet ut av materialet. Den opprinnelige ”tykke fortellingen” har blitt betydelig slankere og mer fokusert.

Arbeidet med å lage kategorier viste seg å være et viktig arbeid i det å konkretisere det som ble løftet ut av teksten. Etter hvert som overskriftene ble mer konkrete, endret også sporet seg. Fem kategorier viste seg å representere det alle mennene snakket om. Disse var; hjelp fra andre, samspill med miljøet, opplevelse av egen tilfriskning, egne ressurser og arbeidsarenaen. Fra disse kategoriene ble betydning av hjelp og støtte i tilfriskning løftet opp. Det var det mennene snakket om som viktig for dem. De snakket om hjelp og støtte ulikt. Hjelp fremsto som noe knyttet til konkret handling eller råd. Støtte omsluttet dem på en annen måte. Støtte er en form for hjelp med fordi mennene skilte dem, tas de begge med. Betydning av hjelp og støtte ble studiens endelige fokus.

Resultat av analysen

Etter den første analyserunden identifiserte jeg tre hovedarenaer som var viktig for mennenes tilfriskning, nemlig den profesjonelle arenaen, den private arenaen og arbeidsarenaen. Disse tre arenaene representerer tre ulike deler eller sfærer av mennenes liv. Den profesjonelle arenaen har andre rammebetingelser og setting enn de to andre. Den eksisterer i forhold til avtalt og betalt tid. Den private arenaen eksisterer rundt mennene uavhengig av tid og sted. Arbeidsarenaen er en adskilt sfære fra de to andre. Den eksisterer i forhold til arbeidsstedet og arbeidstiden. Den er tilstedet i prosessen under ulike faser.

Etter å ha identifisert disse tre arenaene, gikk jeg grundigere inn i analysen med spørsmål om hvordan samhandlingen mellom lederne og de tre ulike nettverkene hadde vært. Jeg ville finne ut hva det var med dem som hadde vært betydningsfullt for mennene i deres tilfriskning. Det jeg da fant var: at mennene hadde fått klar og håndterlig informasjonen, de

ble inspirert til sosial aktivitet, de ble hjulpet til time-out blant annet gjennom råd og tillatelse til å trekke seg tilbake, og de fikk hjelp til å beskytte sine grenser. Videre fant jeg at aspektene virket i forhold til to ulike faser av tilfriskning. Den ene fasen de virket i forhold til var det å bryte med en kravfylt hverdag. Den andre den de virket i forhold til var det å bygge opp igjen.

De fire aspektene går igjen innenfor de tre hjelpe-, og støttearenaene som ble identifisert i første analyserunde. De sier noe om innholdet av hjelpen og støtten som mennene opplevde betydningsfullt nok til å ta imot, innenfor de ulike arenaene. Aspektene tjener forskjellige formål og de supplerer hverandre. De spiller forskjellige roller i de ulike fasene.

4.0 Betydningen av profesjonell og sosial hjelp og støtte i tilfriskning

I presentasjon av resultatene, tar jeg utgangspunkt i de tre arenaene som utkrystalliserte seg i analysen av intervjuene og de fire aspektene av hjelp og støtte. Disse vil relateres til hvordan de påvirker tilfriskning i de to ulike faser som ble presentert gjennom analysearbeidet; det å bryte og å det bygge opp. Fasene flyter i hverandre. Det er ingen presist skille mellom dem.

Under intervjuene forteller mennene om hvordan de oppsøkte ulike arenaer for hjelp og støtte og hvordan de håndterte den støtten de fikk. De forteller om sine erfaringer med det å ta imot hjelp og støtte fra ulike mennesker gjennom sin tilfriskning og hvor betydningsfull profesjonell og sosial hjelp og støtte hadde vært for dem. Noen av mennenes erfaringer vil bli gjengitt her. Sitatene vil stå i kursiv uten anførselstegn. Det skiller dem fra sitater hentet fra teoretikere i resten av oppgaven.

I denne studien består det profesjonelle støtteapparatet hovedsakelig av psykologer men også leger. De profesjonelle skiller seg ut fra andre støttenettverk på flere måter. De profesjonelle har kompetanse gjennom utdanning og faglig erfaring med de problemene som den utbrente står overfor. De er utenforstående i den utbrentes liv og tar betalt for sine tjenester. Det er meningen at det profesjonelle forholdet skal avsluttes etter hvert. Forholdet mellom mennene og de profesjonelle er også ulikt det forholdet de har til andre støttespillere. Den utbrente selv er i en kaotisk og nedbrutt situasjon, han ser ikke løsninger på samme måte som den profesjonelle. Han er uten erfaring i situasjonen. Mennene oppsøker de profesjonelle for å få hjelp. De betaler for tjenestene hans og de vet at de selv bestemmer når han skal tre ut av deres liv.

Det private støtteapparatet består av familie og venner. De gir hjelpen frivillig. De er personlig involvert i mennenes liv og hjelper han fordi de ønsker å hjelpe han. Til forskjell fra de profesjonelle, fortsetter familie og venner å være en del av mennenes liv. Arbeidsnettverket består av kollegaer, partnere/andre ledere, kunder og klienter. Hos to av

mennene deltar denne gruppen med en form for førstehjelp idet mennene kollapse på kontorene sine. De hjelper dem også når de begynner å jobbe igjen. I mellomtiden er de ikke en del av mennenes liv. Til sammen utgjør det private støtteapparatet og arbeidsnettverket, et sosialt støtteapparat. De vil likevel bli behandlet hver for seg da de representerer to helt ulike typer støttespillere.

4.1 Betydningen av hjelp og støtte fra den profesjonelle arenaen

I dette delkapittelet vil jeg belyse hvilken betydning innholdet av den profesjonelle hjelpen hadde for måten mennene håndterte sin situasjon. Først vil det bli gjort rede for innholdet av hjelpen de ble tilbudt for å ta en pause fra arbeidslivet, og så innholdet av hjelpen som ble tilbudt når arbeidet igjen skulle gjenopptas. Senere vil det bli gjort rede for hvilken betydning måten den profesjonelle hjelpen ble formidlet på hadde for måten mennene forsto sin situasjon. Egne refleksjoner omkring det som mennene forteller, tilføyes underveis.

Innenfor utbrenthets- og spesielt tilfriskningsforskningen er det skrevet om rollen en profesjonell behandler kan ha i forhold til personen som trenger hjelp. Det er derimot skrevet lite om *hvordan* behandlere konkret bidrar med informasjonsstøtte og praktisk støtte i tidlige faser av tilfriskning. Informantene beskriver at når alt var kaos var det viktig å komme i gang med profesjonell hjelp. De trengte feks hjelp til å håndtere sin og til å forstå den.

4.1.1 Hjelp og støtte til å bryte med en kravfylt hverdag

Her rettes søkelyset mot rådene og forklaringene mennene fikk av sine behandlere og hvordan de bidro til å rydde i kaoset opplevde som utbrente. Mennene forteller om opplevelse av utbrenthet som en kaotisk og uforutsigbar situasjon hvor livet plutselig ble snudd opp ned. De opplever en uoverkommelig utmattelse og fortvilelse i en uforståelig situasjon preget av kaos.

De profesjonelle innfører ”time-out” som er en strategi mennene kan bruke for å slippe deltagelse i ulike relasjoner, både i forhold til arbeidet sitt og i forhold til sin sosial deltagelse. Den brukes av mennene når de har forbrukt sine fysiske og emosjonelle ressurser. Den blir en del av deres tilfriskningsprosess ved at de får hjelp til å løsrive seg, til å søke ro og til å innhente seg. De profesjonelle gir også råd og informasjon som rydder i kaoset.

4.1.1.1 Håndterlige råd

Når den som er utbrent får gode råd opplever de at det hjelper dem til å håndtere og forholde seg til sin nye situasjon på en praktisk måte. Mennene forteller om den gode hjelpen de fikk på ulike måter. En måte mennene fikk denne hjelpen på var gjennom de profesjonelles konkrete råd:

Eh, og det første rådet jeg da fikk fra han var at, nå må du glemme alt du gjør. Du blir vekke fra jobben i mange måneder, og regn med det, koble deg fra på mail, reis inn i morgen tidlig på jobben, tøm avtaleboken din, og be dem å koble deg fra alt! Ingen telefoner. Ikke en gang sånn, hvordan har du det? Det er et av de verste spørsmålene du kunne få. Og bare meld deg av. Så gjorde jeg det om morgenen.

Konkrete råd gjør det mulig for den som er utbrent å se hva han må gjøre for å bryte med sin hverdag og hvordan det skal utføres. Råd kan fortone seg som en oppskrift som gjør at den som skal nyttiggjøre seg dem slipper å lure på hva han skal gjøre for å få det til. Rådene er klare og enkle og kan følges. Idet mannen får hjelp til å bryte med hverdagen sin, bryter han også med lederrollen som definerer hans hverdag. Den handlekraftig lederen som er vant til å ta avgjørelser, tar imot rådene fra den profesjonelle, og gjør det han får beskjed om.

Andre råd gis på en mer generell måte uten at budskapet dermed oppleves mindre konkret. En av mennene uttrykker det på denne måten:

Jeg synes det var veldig viktig at det jeg fikk beskjed at dette kan ta tid. Ta time-out. Ikke, ikke bekymre deg, la det ordne seg.

Den utbrente får likevel hjelp til å trekke seg tilbake fra kravene som har omgitt han så lenge. Både konkrete og generelle råd gir lederen tillatelse til å trekke seg tilbake fra kravene. Når rådene utformes på en generell måte synes likevel den utbrentes behov for hjelp å være ivaretatt. Beskjeden om å ta time-out får betydning som en måte å bevisstgjøre den som er utbrent på viktigheten av å skyve tanker om jobb og krav fra seg slik at kroppen og hjernen hans får hvile. Det legitimerer hans behov for å trekke seg tilbake; de gir han tillatelse til å gjøre det. Rådet får en rekkevidde som spenner seg fra det å gjøre noe hyggelig for seg selv til det å få lov til å trekke seg helt tilbake for å finne ro. Slike råd bidrar til at den utbrente blir bedre i stand til å rydde i det mest akutte kaoset som omgir han. Rådene hjelper lederen på den måten at han med hjelp klarer å delegere fra seg arbeidsforpliktelser slik at han kan trekke seg tilbake fra sin lederrolle og sin arbeidsplass. De bidrar til å rydde unna kravene som har styrt dem for lenge. Hjelpen ivaretar den utbrente som menneske og bedriftsleder. Hjelpen gjør det mulig å komme seg ut av situasjonen rent praktisk.

4.1.1.2 Forklaringer som gir mening

Forklaringer som er enkle i sin ordlyd og presentasjon, svarer til den utbrentes behov for å forstå sin situasjon. Livene deres er blitt snudd på hodet og de uttrykker alle et stort behov for å forstå det som skjer med dem. Den ene informanten brukte mye tid på å oppsøke ulike informasjonskilder inntil han fant en behandler som kunne forklare situasjon for han. Andre fikk de forklaringene de trengte hos behandleren. Den ene mannen forteller om gleden av å få enkel informasjon om sin situasjon slik:

Og det ble sagt i sånne greie ord at jeg forsto det!

Som ledere, har mennene erfaring fra en hverdag som har krevd deres intellektuelle evner i både kompliserte og krevende saker. Av det de har fortalt om sine liv, har de levd godt av sine intellektuelle og kreative evner. Mennene befinner seg nå kastet ut i en situasjon med

fysisk og emosjonell utmattelse hvor de ikke har overskudd til å sortere mer komplisert informasjon. Det er for mye kaos og fortvilelse inni dem til at det er plass til mer, og de får dermed ikke tak i sine ressurser på samme måte som før. Enkle, gode forklaringer avhjelper dem til å forstå sin situasjon og det som skjer med dem ved at det blir skapt orden i kaoset. De klarer å bearbeide forklaringene de får og nyttiggjøre seg dem. Når den ene mannen sier at forklaringen opplevdes *som en nåde..en lettelse* sier han samtidig noe om hvor tungt det oppleves å være i en situasjon det ikke går an å forstå. Forståelig forklaringer avlaster for bekymringen av å ikke forstå det som skjer med dem.

4.1.2 Hjelp og støtte til å bygge opp igjen

Mennene fortsetter å få profesjonell hjelp også når de skal tilbake til arbeidslivet. De trenger hjelp til ulike ting, blant annet hjelp til å legge opp arbeidsdagen slik at de står rustet til å møte krav på en ny måte. En måte de får hjelp til å gjøre det på er gjennom konkrete råd om å beskytte seg selv.

4.1.2.1 Håndterlige råd

En måte mennene beskytter seg selv er gjennom bevisstgjøring av energiforbruk og selvregulering av arbeidstiden. Når arbeidet gjenopptas er engstelsen for å overdrive tilstede hos lederne som tidligere har forholdt seg til grenseløse arbeidsdager. Konsekvensen av å falle tilbake i gamle arbeidsvaner, kan være et alvorlig tilbakefall i tilfriskningen som da er kommet så langt. En måte mennene lærer å beskytte seg på er å begrense arbeidstiden innenfor bestemte tidsmessige rammer. På den måten bidrar de selv til å sørge for at muligheten for tilbakefall minskes. En annen måte er å bli bevisst på sin egen energi nivå.

Det vi ble enige om var at jeg jobbet som det passet og følte jeg meg sliten, var det et aller annet, så trakk jeg meg tilbake. Og så tenkte jeg på hva det var, og så kunne jeg ringe han når som helst. Evt så dukker det opp neste gang vi har møte. Og sånn ble det. Ustrukturert tilbake.

Den individuelle måten å gjenoppta arbeidsdagen på synes å bidra til tilfriskning. Den oppleves som god fordi den er ustrukturert. Det ustruktureerte er en form for struktur som er individuelt tilpasset. Den tillater at det etableres nye grenser for hver dag, avhengig av dagsformen. Personen får anledning til å tilpasse dette slik at det passer for han selv.

Den individuelle tilpassningen bidrar til å skape en øket bevissthet hos mennene ved at de må selv kjenne etter når det blir for mye for dem. Dette bidrar til erfaringen av å *ha svarene selv*, noe som oppleves motiverende for den enkelte mann. Det erfares at den ustruktureerte formen gir mindre rom for dårlig samvittighet. De har fått tillatelse til å jobbe på den måten, og til å ta hensyn til seg selv, som en del av en avtale. Avtalen er legitimert av profesjonelle behandlere som har rådet dem til å jobbe på denne måten. Det blir lettere å begynne å jobbe igjen.

Formen hjelpen ble gitt i snakkes om som en arbeidsavtale. Arbeidsavtaler er kjent arbeidsform for lederen, og det er ikke sikkert at det er tilfeldig at hjelp dermed snakkes om på nettopp denne måten. Hjelpen synliggjør den utbrentes tilfriskning ved at den bekrefter hans evne til å ivareta sin egen helse. Han fremstår igjen som et mestrende menneske. Hjelpen bekrefter hans evne til å ta kontroll over sin hverdag og energiforbruk og til å slippe kontrollen når han kjenner at det er nødvendig. Dermed får den utbrente hjelp til å være mer delaktig i det å opprettholde og videreføre balansen i sitt liv.

Andre måter mennene lærer å beskytte seg på kan være av mer praktisk og konkret karakter. Det kan for eksempel dreie seg om å trekke seg fysisk tilbake i et miljø som er uvant med at lederen ikke er tilgjengelig til en hver tid. Utfordringen for lederen blir da å trekke seg litt tilbake, på en måte som er gjennomførbar i bedriften. Hjelpen må samtidig ivareta lederen som menneske og en som ikke er vant med å være utilgjengelig i sin rolle som leder. Rådet om å lukke kontordøren noen minutter hver dag for å ta "time-out" er en slik form for hjelp.

Nødvendigvis trenger jeg ikke å gjøre noe annet enn det jeg ville ha gjort hvis døren sto åpen men, det er bare at folk skal se at du har (den) igjen og da kan jeg..og da vet du at, et

kvarter, 10 minutter, det kan det vente....Jeg beskytter meg selv fysisk! Ja! Det gjør jeg. Og jeg er ikke tilgjengelig på samme måte.

Når hjelpen tar form av enkle og lite tidkrevende tiltak blir den lettere for den som er utbrent å gjennomføre tiltakene. Å kunne trekke seg tilbake oppleves som en måte å øke bevisstheten rundt sin egen tilgjengelighet. Det oppleves også som en måte å ta hensyn til og beskytte seg selv og sin tilfriskning ved å bevisstgjøre behov for å ta kontroll over egne grenser. I motsetning til den emosjonelle utilgjengeligheten og avstanden som kjennetegner depersonalisering i utbrenthet, er denne form for utilgjengelighet annerledes. Mennene trekker seg ikke tilbake fordi de ikke orker mer. Tilbaketrekkingen fungerer som en forebyggende, daglig strategi for å unngå at belastninger tar overhånd. I stedet for å distansere seg fra sine mellommenneskelige ressurser, tar de i bruk egne ressurser for å ta kontroll over sin egen arbeidsdag på en ny måte.

4.1.3 Oppsummering av hjelp og støtte fra den profesjonelle arenaen

Mennene i denne studien har mistet fotfeste og falt hardt. De trengte noen å støtte seg til for å kunne reise seg på bena igjen. Når de kom seg opp, trengte de fortsatt støtte for å kunne bli stående støtt og for å komme seg videre. Mennene fremhever profesjonell hjelp som en betydelig støtte på den måten at de får konkrete råd og forståelig informasjon som gjør dem i stand til å bryte med sine kravfylte hverdager. Når de skal tilbake til arbeidslivet, lærer de å møte krav på en ny måte gjennom råd som hjelper dem til å beskytte sine egne grenser. Da blir de i bedre stand til å tilpasse seg sin nye hverdag. Om profesjonell hjelp anses av mennene som en gode synes å være avhengig av om hjelpen som tilbys har et innhold som gir mening i den situasjonen mennene befinner seg og om forklaringene gis på en meningsfylt måte.

4.2 Betydningen av hjelp og støtte fra den private arenaen

Når mennene snakker om privat støtte, er det familie og venner de snakker om. Hvilke type hjelp mennene tilbys og tar imot herfra varierer med hvor de befinner seg i tilfriskningen sin. Når mennene skal bryte med sine kravfrie hverdager, gir det private støtteapparatet

tillatelse til å ta time-out ved at det fristiller mennene i forhold til krav og sosial deltagelse. I oppbyggingsfasen bidrar det private støtteapparatet ved å samtale med mennene og ved å motivere til annen sosial deltagelse. Familie og venner bidrar dermed med aktivitet og samtaler som reduserer mennenes nedstemthet, bryter deres isolasjon og gir dem glede. Gjennom begge faser av tilfriskning gir de gir emosjonell støtte.

4.2.1 Hjelp og støtte til å bryte med en kravfylt hverdag

Her vil det rettes fokus mot hvilken betydning det har hatt for mennene at de mottar hjelp og støtte som ikke stiller krav. Kravfri støtte forstås her som støtte som tillater at mennene trekker seg tilbake uten å måtte bidra på det praktiske eller relasjonelle plan. Mennene snakker mest om betydningen den kravfrie støtten hadde i de tidlige fasene av sin tilfriskning hvor de er fysisk og emosjonelt utslitte. Alle tre menn fremhever den støtten de mottok av sine nærmeste familier og venner som spesielt betydningsfull. Slik de forteller det, mottok de støtte som fristilte dem i forhold til praktiske og relasjonelle krav. Det er bemerkelsesverdige likheter mellom mennenes erfaringer av å motta kravfri støtte fra sine nærmeste og den måten støtten oppleves. Det fremste fellestrekket er hvordan alle konene tilsynelatende overtok alle roller i hjemmet slik at mennene kunne få 'fri' så lenge de trengte det, for å komme seg. Et annet fellestrekk er at det ikke fremkommer i materialet at utbrentheten til mennene slet på noen av ekteskapene.

4.2.1.1 Frihet fra krav

Mennenes hjem oppleves som arenaen hvor de kan trekke seg tilbake, føle seg trygge for krav og hvor de kan finne hvile. Hjemmet kan på den måten forstås som det motsatte av det kravfylte arbeidslivet som de midlertidig har forlatt. I hjemmet får de lov til å trekke seg tilbake hvor krav og belastninger ikke får tilgang. Familien viser aksept for deres utmattelse samtidig som forholdene legges til rette for deltagelse på mennenes premisser. En av informantene forteller om støtten fra sin kone slik:

Så føler jeg at hun var veldig flink i den forstand at hun da ikke stilte noen krav. For jeg følte meg i perioder og spesielt til å begynne med veldig sliten. Så liksom det var ikke kjeft

for at jeg ikke hadde gjort det eller det eller det, ehm...så jeg synes hun var flink til å vise nåde. Og forståelse.

Kravfrie støtte gir den utbrente anledning til å tilpasse aktiviteten etter dagsformen og egne behov. Etter å ha vært drevet av krav og ansvarsfølelse over for lang tid, klarer ikke mennene å håndtere flere forventninger og de klarer ikke å oppfylle flere krav. De trenger å komme bort fra kravene og forventningene knyttet til det å være den sterke leder. I perioden hvor de var mest emosjonelt slitne, får de tilsynelatende støtte til å trekke seg tilbake uten noen krav om å bidra på noen måte.

Tilbudet om kravfri støtte i den private sfæren svarer til mennenes behov for å bidra. Det dreier seg også om å slippe å delta i sosiale relasjoner, uavhengig av nærhet til den andre part. Deres utmattelse krever at de midlertidig blir løst fra gjensidigheten i forholdet, noe de får oppfylt. Mennene formidler at det er viktig for dem at familien skal 'lide' minst mulig på grunn av deres behov. Derfor skulle andre familie medlemmer fortsette med sine daglige gjøremål som skole, jobb og fritidsaktiviteter. Dermed ble de sittende mye alene på dagen mens de andre var borte. De benyttet tiden til å sitte i sofaen og glo i veggen, se på TV eller være litt ute. Til tross for at kravfriheten formidles som en nødvendighet, snakker ikke mennene om opplevelsen av å leve utenfor deltagelse som en god erfaring. Det snakkes om som en pause men også som en ventetid. De venter på at noen skal komme hjem og de venter på å bli bedre. Noen ganger klarer de å delta i uforpliktende relasjoner, andre ganger ikke. En mann forteller om det slik når venner ga han anledning til å delta i en relasjon:

...har jo kamerater som kunne ringe midt på dagen og si...de hadde vært og kjøpt rundstykker, om jeg skulle ha lunch sammen og litt sånn. Eh, men de og det var ikke noe sånn, hvordan går det? Og når jeg sier nei, så, nei det passer ikke, så var det greit. Det var ikke noe sånn, ja men...og ingen spørsmål.

Uforpliktende støtte fremheves som en betydningsfull måte å ta hensyn til den utbrentes dagsform og til å la hans situasjon bestemme premissene for samværet. Når den utbrente

blir hørt opplever han å bli tatt på alvor og får lov til å ta ansvar for sitt eget energibruk og sin egen situasjon. Det snakkes om som en måte å få lov til å ha noe kontroll over de valgene som tas. At tilbud om støtte gjentas, oppleves positivt. Det gir mulighet til å teste ut dagsformen og til å ta hensyn til den. At tilbud ikke påtvinges og responsen ikke møter argumentasjon, oppleves som helt nødvendig dersom valgene skal være reelle.

4.2.1.2 Sosial aktivitet

Mennene snakker om opplevelsen av emosjonell støtte når familie og venner tar seg tid til å samtale ordentlig med dem og gjøre ting sammen med dem. Emosjonell støtte er også lav på krav og forventninger men oppfattes som en mer aktiv støtteform på den måten at begge parter i forholdet tar del i noe sammen. Hvor mye mennene makter å delta i samtaler og aktivitetene gjenspeiles i hvor han er i sin tilfriskningsprosess. En måte de snakker om denne form for støtte på er når de forteller hvordan familie har vært aktivt med dem når de gjennomfører tiltak som de profesjonelle har foreslått.

Og hun sto opp om morgen og vi gikk tur sammen hver dag. Det var veldig bra. Det at hun og sa at hun ville gjøre det, det at hun ville være med på sånt, det betydde veldig mye for meg. Og vi snakket ikke nødvendigvis, vi bare gikk der. Det var ok det.

Mennene i studien var opptatt av å gjøre det de selv kunne for å bli frisk. Det var dager hvor dette opplevdes mer krevende enn andre dager. Når andre deltar direkte i tiltaket som skal gjennomføres, slik som denne daglige turen, blir tiltaket både lettere og hyggeligere å gjennomføre for den som er utbrent. Han får støtte på at tiltakene er betydningsfulle som en måte å fremme hans tilfriskning. Velvilligheten fra den andre part til å tilpasse sin egen arbeidsdag slik at de kan bidra og delta, oppfattes som betydningsfull støtte for den som ellers skal gå de lange og tunge tilfriskningsskritt alene.

En annen måte mennene opplever støtten på er gjennom gode lyttende og aktive samtalepartnere. De som har gjort seg utilgjengelig over lang tid har nå behov for å bli sett og motta hjelp fra ulike hold dersom de skal klare å bli friskere. Som utbrente har de et stort behov for å snakke om sin situasjon med noen som er villig til å delta i en god

samtale. Det å ha noen å dele tanker og følelser med bidrar til å avlaste noe av den byrden de bærer med seg. Mennene tar imot støtte fra mennesker som har evnen til og er villige til å prøve å forstå deres situasjon. Om samtalepartnerne er fysisk sammen eller om samtalen foregår over telefonen, synes ikke å ha betydning for kvaliteten av den emosjonelle støtten. Tvert imot antydes det at det kan være lettere å ta imot en telefonsamtale enn å møte noen ansikt til ansikt når utmattelsen er på det sterkeste.

Noen pratet litt sann...hadde litt kunnskap og...og så bare pratet litt og lyttet, det er ofte det å lytte også...og støtte og bekrefte. Eh, og noen kunne ha helt normal kontakt, akkurat som tidligere. Altså, de behandlet meg som....alltid som tidligere.

Det er ikke tilfeldig hvem mennene velger som sine støttespillere når de velger å delta i en relasjon. Det er mennesker som har evnen til å tilpasse seg mennenes behov for å være tilbaketrukket fra krav. En mann forteller hvordan det å reise bort med rette person kombinerte hans ønske om å komme bort med hans behov for kravfrihet i sosiale relasjoner:

...han er perfekt å reise bort med fordi at han snakker ikke, hvis han ikke blir snakket til, eller hvis han forstår..han er jo så klok og at han forsto det at ...så vi reiste og var der en uke, fisket litt og leste litt og...og var bare der. Så han er jo en..han stilte opp.

Støtten mennene får legger forholdene til rette for sosial deltagelse, men deltagelse blir ikke avkrevd. Den er taus og ivaretagende på den utbrentes premisser. Mennene snakker om den støtten som ikke blir pådyttet dem som støtte som omgir dem på en stille måte. Den gir dem opplevelsen av å bli akseptert som den de er nå. Mennene forteller at når de erfarer at støtten ikke stiller krav til dem, og den oppstår i en relasjon basert på gjensidig forståelse og respekt, klarer de å ta den imot uten at det kjennes ubehagelig for dem. Det gjør det mulig å tåle en pause i relasjonen inntil de er i stand til å gjenoppta den.

Når livet er på det mest utfordrede, legitimerer kravfriheten tilbaketrekking til tomheten hvor mennene emosjonelt og fysisk opplever at de befinner seg. Den tillater den utbrente å

ligge nede slik at han kunne få et pusterom hvor han kan være i fred med sin utmattelse inntil han er klar til å ta et steg ut av rommet. Kravfriheten oppleves nødvendig for den som trenger å innhente seg og samle krefter til å bli bedre.

4.2.2 Hjelp og støtte til å bygge opp

Når mennene skal bygge seg opp igjen, bidrar det private støtteapparatet ved at de fortsatt ikke stiller krav til mennene. Dermed får mennene anledning til å ta tilfriskningsskrittene i eget tempo og på den måten som oppleves riktig for dem. De begynner å gjenoppta en del av de praktiske gjøremålene som de tidligere ikke har maktet å bidra med. Friheten de opplever i denne fasen er frihet fra forventninger til resultat eller omfang av deres bidrag.

4.2.2.1 Frihet fra krav

Etter hvert som mennene gjenvinner krefter og begynner å reise seg sakte opp på egne ben, øker de sitt aktivitetsnivå både i hjemmet og ute. De forteller om gleden av å gjenoppta enkelte aktiviteter i hjemmet, som andre frem til nå har måttet sørge for uten han. Fornyet deltagelse erfares som en måte å komme videre i sin tilfriskning og som en måte å bidra til et fellesskap. De utforsker sine fysiske og emosjonelle krefter. De prøver seg forsiktig frem uten at det knyttes krav eller forventninger til det de gjør. De trenger å vite at det ikke knyttes forventninger til deres tilfriskning. Mennene trenger at det private støtteapparatet tilpasser seg hans behov over tid. Til gjengjeld prøver de å bidra med det han klarer, slik denne mannen uttrykker det:

...når jeg hadde lyst til å begynne å gjøre noe så, laget jeg jo middag hver dag. Da var den ferdig..da var det hun som gikk på jobben og jeg som var hjemme og hadde ferdig middag hver kveld. Og hvis jeg da var en dag jeg ikke hadde det, og det var det jo, så var det ingen spørsmål om hvorfor det ikke var det, dette hadde vi forvente og sånne ting.

Forventningsfrihet og kravfrihet gir rom for at den utbrente får opparbeide kontroll over sin hverdag igjen. Han får selv bestemme omfanget av og tempoet på sin aktivitet. Når dagsformen svinger og det ikke er rom for øket aktivitet, slipper han opplevelsen av å skuffe noen eller opplevelsen av nederlag for det han ikke maktet. Han får anledning til å

prøve seg frem og kjenne at det er godt. Etter å ha vært gjennom en periode med fravær av krav innenfor hjemmets trygge vegger, er det nødvendig for mennene ”å teste vingene”. Når mennene får rom til å utforske og ta større del i sin tilfriskning uten at de møter forventninger, bidrar det til sakte å gjenopprette balansen i relasjonene.

For enkelte betyr aktivitetsøkningen det å velge bestemte aktiviteter som de kan velge å bidra med. For andre kan det bety det å øke den generelle aktiviteten uten at den har bestemte mål. Valgene de gjør og aktivitetene de velger er ledd i det å begynne å ta tilbake kontrollen over hverdagen

Kan jeg gjøre ting hjemme? I huset og sånn? Ja, hjelpe til litt og snakke med noen, besøke noen kanskje? Ja, sånne ting.

Mennene får lov til å bidra uten at det blir stilt krav til bidragets innhold eller størrelse. Dette erfares som en måte den utbrente kan synliggjøre og forsterke sin positive utvikling. Selvbildet av en som er i stand til å ta avgjørelser, bygges sakte opp i stedet for å bli satt på ytterligere prøver.

4.2.2.2 Sosial aktivitet

Mennene snakker om betydningen av å ikke låse seg inne med sin utbrenthet selv om det kunne føre med seg opplevelsen av utrygghet. De innser forskjellen mellom det å kunne trekke seg tilbake for å få hvile og ta seg inn og det å isolere seg helt sosialt. Støtte til å gjøre noe sammen oppleves som et kjærkomment avbrudd i en krevende hverdag og en trygg måte å finne tilbake til en del av livet mennene lenge har vært avsondret fra.

Så reiste jeg på ferie med en kompis, det gjorde jeg! Vi hadde lyst til å reise til Syden og prøve å seile og feste litt og ha det litt moro rett og slett tøyse og tulle. Vi er gode på det. Så det gjorde vi. Det var fantastisk å ha en venn som kunne stille opp sånn som det der. Så det hjalp godt. Så da gikk liksom tiden, tenkte ikke jobb da, tenkte bare seiling og seilbåt og stranden og sånn.

Den som er i tilfriskning er på leting etter balansen i livet sitt. Støtte til å gjøre noe kan oppleves som en forbindelse mellom fortid og nåtid. Den gir anledning til å gjenoppta aktivitet og kjenne at det igjen gir glede. Det å få anledning til leke, skaper fysisk og emosjonell avstand fra de belastningene og det livet som har krevd så mye over så lang tid. Ved å få anledning til å delta i kjente aktivitetene på en ny og lite forventningsfull måte, får den utbrente anledning til å prøve ut hva han makter i forhold til ulike relasjoner. Han opplever at han så smått begynner å bli i stand til å delta i et fellesskap til glede for seg selv og andre. Han begynner å gjengjelde i forhold som han frem til nå i stor grad bare har mottatt støtte fra.

Når den utbrente får noen å samtale med dem på en ordentlig måte, opplever han det som en måte å bli vist respekt og få bekreftelse på sin situasjon. Det er en emosjonell støtte som forsterker og synliggjør vennskapsbånd på den måten at det blir klarere for den utbrente hvem som er villig til å ta seg tid og energi til å møte han på hans premisser og behov. Samtidig erfarer mennene også betydningen av å snakke med mennesker som har evnen til å føre en helt alminnelig samtale uavhengig av mannens utbrenthet.

..men mest av alt er at du får sitte sammen sånn som dette og prate og sånn og observere og være glad i de enkle tingene... Så det synes jeg har vært veldig kjekt altså, å kunne kommunisere på den måten.

Alminnelige samtaler om alminnelige ting oppleves som en måte å få en pause fra utbrentheten. På den måten blir den utbrentes situasjon også alminneliggjort. Fokuset flyttes fra det å være utbrent og over til den mannen som venn og til den gode samtalen. Innholdet i samtalen tar en stund plassen fra mannens daglige situasjon. Når den som er utbrent behandles som den han alltid har vært kan dette erfares som en måte å bryte gjennom ugjenkjenneligheten den utbrente opplever. På den måten kan det sies at støttesamtaler kan bidra til å skape forbindelser mellom det bildet den utbrente har av seg selv som utbrent med det han hadde av seg selv tidligere til en nødvendig helhet. Samtalene kan også forstås å ha bidratt til å gjenforene mannen med det alminnelige livet som han skal tilbake til når han føler at han er sterk nok til det.

4.2.2 Oppsummering av hjelp og støtte fra den private arenaen

Hjelp og støtte fra det private støtteapparatet fikk betydning for mennenes tilfriskning i begynnelsen ved at de fikk slippe praktiske og sosiale krav. Når de trengte å bryte, fikk de anledning til å trekke seg tilbake. De fikk aksept for at dette var nødvendig og viktig for dem. De ble tilbudt sosial deltagelse, men fikk velge å delta eller ikke på egne premisser. Gjennom gode samtaler og erfarer mennene at de ikke er overlatt til seg selv i sin tilfriskning. Støtten fra private støttespillere kan forstås å være kravfri når den gjenspeiler aksept og forståelse for mannens utmattelse og hans relasjonelle begrensninger. Den utbrente tillates å bidra med det han selv makter til en hver tid. Dermed gis det rom for å være stille og tilbaketrukket når det er nødvendig, og forsiktig deltagende når det er mulig i fasen hvor de skal bygge opp igjen. I den fasen av sin tilfriskning får mennene tilbud om utvidet sosial deltagelse som de er i stand til å ta imot. Deres situasjon blir tatt alvorlig samtidig som den blir alminneliggjort, ved å finne forbindelser til sitt tidligere liv.

4.3 Betydning av hjelp og støtte fra arbeidsarenaen

Forskere har viet interesse for hvordan arbeidsnettverket kan bidra til å forhindre at en person blir utbrent og hvor viktig det er at lederen er en støtteperson for sine medarbeidere (Matthiesen, 2002; Roness, 1996: 30-35). Mennene får hjelp og støtte fra arbeidsnettverket til å bryte med sine kravfylte hverdager av kollegaer eller klienter som er vitne til at mennene bryter sammen på kontoret. Annen hjelp får mennene ved at de ber om at det blir ringt til bestemte kollegaer som de tror kan hjelpe dem. De gir uttrykk for at de ikke vil ta imot hjelp fra hvem som helst. De tar imot hjelp fra mennesker i nettverket som de har tillit til. Kollegaene som hjelper dem blir ikke en del av mennenes tilfriskningsprosess. De trekker seg ut når mennene går i sykemelding. Når mennene begynner å jobbe igjen, bidrar arbeidsnettverket ved å tilpasse seg mennenes behov i så stor grad som det er mulig.

4.3.1 Hjelp og støtte til å bryte med en kravfylt hverdag

Hjelpen mennene får av sine arbeidsnettverk er praktisk og målrettet og kommer i form av råd om hvordan de skal forholde seg til situasjonen. Rådene tar form av 'bruksanvisning'

på hvordan situasjonen kan håndteres. Hjelpen arbeidsnettverket gir ser ut til å ha tre formål. Det ene er å hjelpe mennene til å komme seg fysisk hjem fra arbeidsplassen når de bryter sammen. Det andre er å hjelpe dem til å delegere bort arbeidsoppgaver slik at de kan få ro i sin sykemelding. Når arbeidsoppgavene delegeres bort til andre, oppfylles det siste formålet, å ivareta arbeidsplassen i størst mulig grad når lederen blir sykemeldt.

4.3.1.1 Håndterlige råd

To av informantene brøt sammen på sine kontorer. En fikk umiddelbar vennlig hjelp av en klient som var tilstedet. Den andre opplevde det som ubehagelig at kollegaen han var sammen med da han brøt sammen ikke var i stand til å vise ham medfølelse. Han ba selv om at det ble ringt til en annen kollega som han stolte på. Over telefonen fikk mannen konkret hjelp av kollegaen til å vite hva han skulle gjøre der og da:

... Klarer jeg nesten ikke å snakke skjønner han det med en gang, han var utrolig flink det altså. Og så sa han, du må bare pakke sammen rolig nå og så går du hjem. Du kjører hjem.

...jeg var ute, tok bilen, tok tre minutter å kjøre hjem. Han har aldri møtt kona mi men da hadde han ringt hjem til kona mi og sagt, nå kommer---hjem- Og det ..så hun var forberedt på det da. Det var, den øvelsen han gjorde der den var utrolig. Det betydde så mye. Det var snartenkt. Han visste ikke hvor lang vei jeg hadde hjem heller. Bare gjorde det med en gang.

Konkrete råd om handtering av situasjonen, bidrar til å avlaste lederen som nedbrutt og forvirret leter etter svar på hvordan han skal håndtere situasjonen. Når han ikke lenger har kontroll, får han hjelp av andre lederkollegaer. Leder hjelper leder. Kolleger bidrar til å rydde i det umiddelbare kaos. Når hjelpen også ivaretar andre enn den utbrente, som for eksempel familien, oppleves det som klok og gjennomtenkt hjelp som skaper en ramme av trygghet rundt som er utbrent.

Hjelpen mennene får av sine lederkollegaer omtales både som hensiktsmessig og handlingsrettet og dessuten omsorgsfull og betydningsfull i sin form. Tillit til kollegaer

skaper forskjellen mellom det å føle seg overkjørt og det å føle seg ivaretatt. Formen hjelpen har skaper trygghet og tillitt i relasjonen. Det fører til at mennene blir i stand til å ta imot hjelpen og gjøre det som er nødvendig på arbeidsplassen for å klare å trekke seg tilbake. I første rekke dreier det seg om å overlate lederskapet av bedriften til andre og delegere bort egne arbeidsoppgaver. Mennene snakker om denne prosessen som et nødvendig ledd i tilbaketrekkingen, men en prosess som likevel er krevende. Det er vanskelig for dem å tre ut av rollen de er vant med, men det oppleves også vanskelig at andre har samarbeidet om hvordan det skal skje uten at de selv var tilstede. Slik sier den ene mannen det:

Når jeg kom inn den morgen så hadde tre av kollegaene mine hatt et lite møte på kvelden, for de forsto hva dette dreide seg om. Så de var litt klar for å ta fra meg alle oppgaver. Tømte vi denne avtaleboken min, gjorde vi alt det, og jeg sa at da går jeg hjem og så snakkes vi en gang.

4.3.1.2 Frihet fra krav

Foruten ren praktisk hjelp til å løse en kritisk situasjon, hjelper arbeidsnettverket mennene til å bryte med hverdagen ved å gi emosjonell støtte som fritar dem fra krav. Den blir uttrykt i form av hilsninger, blomster, og lignende. Den emosjonelle støtten bidrar blant annet til å gi den utbrente fred fra forpliktelser og ugjorte saker som hviler over han i det han sykemeldes fra arbeidsplassen sin. Emosjonell støtte kommer fra kollegaer, klienter og kunder. Den ene mannen opplevde det slik da han fikk mye støtte fra sine kunder:

. ...og beskjedne fra disse kundene var veldig tydelig. Ikke tenk på bedriften, ikke tenk på oss, vi har det bra der vi er, det skjer ingenting i kundeforholdet...og det var jo det de kunne formidle! Så det skjer ingenting med kundeforholdet og alt det der er på plass, så pass på deg selv og bli frisk.

Støtten fra arbeidsnettverket oppleves som respekt for den utbrentes situasjon og for hans behov for å trekke seg tilbake. Støtten får betydning som et signal på lojalitet til et forretnings forhold som er opparbeidet over tid. I tillegg bekrefter støtten den utbrentes

posisjon som respektert leder. Når støtteerklæringer kommer spontant og formuleres med slik klarhet, bidrar de til å minske bekymringer for hva som skal skje med bedriften i den utbrentes fravær.

4.3.2 Hjelp til å bygge opp igjen

Når mennene begynner å jobbe igjen, er det bare en som går tilbake til sin opprinnelige arbeidsplass. De to andre velger andre løsninger. Når de starter opp igjen tar de med seg sine erfaringer fra det å bli utbrent og det å være utbrent. Det betyr at de også tar med seg det de har lært om det å kjenne på og beskytte egne grenser.

4.3.2.1 Hjelp til å beskytte egne grenser

Alle tre menn velger å starte opp igjen på deltid. Måten de velger å jobbe på er endret i forhold til hvordan de jobbet tidligere. De har behov for å starte forsiktig og jobbe seg sakte tilbake i virksomhet. De må venne seg gradvis til sin nye hverdag og til å møte krav igjen på en ny måte. Mennene forteller hvordan arbeidsnettverket bisto dem blant annet ved å legge forholdene til rette slik at de kom i gang med arbeidet sitt på en beskyttet måte.

Og så kom jeg tilbake til jobb og da hadde de omdefinert jobben min. Jeg gikk inn i en litt annen stilling enn den jeg både hadde og har nå, så da kom jeg ganske godt i gang igjen.

Når en arbeidsstilling blir midlertidig omdefinert i samarbeid med personen selv, slik det var i dette tilfelle, oppleves det som ivaretagelse og ikke overtramp. Det blir en måte å gi en håndstrekning på, en måte å gi uttrykk for at kollegaer og arbeidsplassen prøver å tilpasse seg personens behov for å mestre sin nye situasjon når han kommer tilbake. Mannen får hjelp til å beskytte sine grenser ved at grensene ikke strekkes til det maksimale med en gang han er tilbake. Han får tid og pusterom til å kjenne etter hvordan det går. Samtidig opplever han at det er lettere å komme i gang på jobb igjen fordi det ikke forventes like mye av han som tidligere. Kravene og forventningene er redusert for så lenge han kjenner at det må være slik.

Når mennene begynner i jobb igjen, får de bedre anledning til å teste ut mestringen sin og kan oppleve at han klarer mer etter hvert. Når de er klare til å øke ansvarsområdet sitt er forholdene lagt til rette for at dette kan skje. Hos enkelte vil det at egen stilling blir midlertidig eller varig omdefinert være utslagsgivende for det å kunne komme i arbeid. For andre kan det dreie seg om at strukturen på en hel avdeling eller mindre arbeidsplass er tilrettelagt for og tilpasset den som skal starte i arbeid. Den ene mannen forteller hvordan det hjalp han at arbeidsarenaen tilpasset seg hans behov når han skulle begynne å jobbe igjen:

Så det er både for meg selv og for de jeg jobber sammen med, laget nye arbeidsmodeller som gjør at jeg har mer overskudd, mer tid og er mer tilgjengelig. For jeg gjør ikke alt fra a til å. Jeg gjør visse ting, så overlater jeg til andre....Så det forutsetter at du finner rette folk..at du har folk rundt deg som aksepterer hele opplegget.

Mannens arbeidsplass tilpasses hans behov. Både i formen arbeidet tar og i måten menneskene samspiller med hverandre. Noe av arbeidet som mannen tidligere hadde gjort selv, blir nå delegert til andre. Det gjør at mannen selv får mer tid og mer ro til å gjøre det han skal. Det er større mulighet for å unngå de mest stressende arbeidssituasjonene.

Mennene snakker mye om hvordan de jobbet før de ble utbrent og mens de var i utbrenningsprosessen. De er bevisste på å finne måter å skåne seg for den type kroniske belastninger når de kommer tilbake i arbeid. En måte de gjør det på er å sørge for at de har et team med mennesker rundt seg som aksepterer at de har et behov for å beskytte seg, som må ivaretas dersom de skal klare arbeidet sitt.

Menneses selvbeskyttelse blir et teamanliggende. Når teamet aksepterer å jobbe på denne måten, blir det mulig å fordele ansvar og belastninger på en slik måte at ikke alt tilfaller lederen. Det synliggjør for lederen hva det er helt nødvendig at han bruker kreftene sine på og hva han kan tillate seg å delegere videre. Det gir mulighet til å kjenne etter hva han selv klarer å bidra med, som en måte å kjenne på sine grenser.

4.3.3 Oppsummering av hjelp og støtte fra arbeidsarenaen

Mennene forteller hvordan de får hjelp av sitt arbeidsnettverk til å bryte med sine kravfylte hverdager. Mennene forteller også hvordan kollegaer ga dem relasjonell pause ved å trekke seg ut og holde avstand i den tiden mennene trengte ro. Av arbeidsnettverket får mennene hjelp til å rydde i sitt umiddelbare kaos på en konkret måte. Deres behov for time-out blir møtt med respekt. De får hjelp til å trekke seg helt tilbake.

Når de skal begynne å jobbe igjen, får de hjelp til og aksept for sitt behov for å tilpasse arbeidskravene slik at det blir rom til å kjenne på og beskytte sine grenser. Nye arbeidsmodeller som ivaretar personens behov for beskyttelse gjør det på den måten at de gir ham rom til å samle energi og tid til å kjenne på hvordan han har det og hvordan han håndterer situasjonen. Han blir tilgjengelig på en annen måte enn tidligere fordi han har mer tid. Ansvar og kravene som han tidligere måtte svare for alene, omfordeles nå slik at de deles mellom flere. Om dette skal løses ved at enkeltstående stillinger omdefineres eller ved at strukturen på hele eller deler av en arbeidsplass omdefineres, avhenger av den enkelte arbeidsplass. Det har noe med størrelse på arbeidsplass å gjøre og det har noe med type arbeid å gjøre.

5.0 Diskusjon

I dette kapitlet presenteres metodediskusjonen og resultatdiskusjonen. I metodediskusjonen vil sentrale metodiske valg som er foretatt i studien diskuteres. Resultatdiskusjonen tar utgangspunkt i ulike aspektene som viste seg å ha sentral betydning for informantenes tilfriskning.

5.1 Metodediskusjon

Her diskuteres konsekvensene av valget av kvalitativ metode og det kvalitative intervjuet. Videre vil studiens gyldighet og troverdighet, etiske avveielser og forskerrollen diskuteres.

5.1.1 Metoden

Den kvalitative metoden ble valgt til denne studien fordi den ga meg mulighet til å utforske og forstå mennenes erfaringer i forhold til ulike relasjoner i deres liv (Malterud, 2001: 2; Malterud, 1996: 30). Metoden ga ingen svar på hvor mange som var tilfrisket fra utbrenthet ut i fra bestemte parametere, slik den kvantitative metoden kunne ha gjort (Widerberg, 2001: 15). Men det var heller ikke det som skulle undersøkes. Bruk av kvalitativ metode ga meg anledning til å utforske hva det ville si å bli friskere fra utbrenthet, hva det kan handle om. For denne studien var den et godt valg.

5.1.2 Det semi-strukturerte intervjuet

Bruk av semi-strukturert intervju hadde fordeler og ulemper. Det var en tidkrevende metode som ville ha vært vanskelig å gjennomføre i en større gruppe. Formålet var å undersøke den enkeltes erfaringer og opplevelser av tilfriskning. I det kvalitative intervjuet fikk jeg som intervjuer og informantene anledning til å utveksle meninger om utbrenthet og tilfriskning, to felles interessefelt (Kvale, 2002:17). Vi fikk begge anledning til å utvide vår forståelse av tilfriskning gjennom faglig samtale og tydeliggjøring av erfaringer.

Strukturen med syv konkrete temaer for intervjuene begrenset ikke muligheten for å få frem ny kunnskap. Underveis i intervjuene fikk både informantene og intervjuer anledning

til å ta opp mange andre temaer underveis. Det er ikke sikkert at materialet hadde fått en slik bredde dersom en mer strukturert intervjuform, med konkrete spørsmål, hadde blitt vektlagt. Samtaleformen ga god anledning til å forfølge de ulike aspekter, noe som også er gjort i intervjuene. Dette førte både til en bredere forståelse av det tema vi samtale om og en dypere forståelse av den enkeltes erfaringer.

5.1.2.1 Intervjutema

Utgangspunktet for kunnskapsutvidelsen var de syv intervjutemaer som ble tatt opp med alle informantene under intervjuet. I tillegg ble mange andre temaer tatt opp både av intervjueren og informantene. I henhold til den kvalitative tradisjon, var intervjuet i studien verken *”tvers gjennom strukturert og standardisert”* eller utført likt overfor alle informanter (Widerberg, 2001: 16). Den semi-strukturerte formen, ga god anledning til å utvide intervjuet med flere spørsmål, noe som ble gjort når det var naturlig. Til tross for at intervjuformen med et løst temaguide ga mye relevant data, ser jeg at det kan være en fordel å ta utgangspunkt i en noe strammere intervjuguide. Det vil kanskje kunne lette arbeidet med datainnsamling og analyseprosess. Det vil ikke utelukke at formen rundt spørsmålene blir ledig og heller ikke minske muligheten for å forfølge spor.

5.1.2.2 Temaer som ble forfulgt på bekostning av andre

Enkelte temaer ble forfulgt på bekostning av andre. Intervjutemaene åpnet for mange nye temaer og jeg valgte å forfølge de temaene som vekket størst interesse hos meg og som mennene syntes å være mest engasjert i å formidle noe om. Informantene brukte mye av tiden til å snakke om sine erfaringer med utbrenthet, som var blant de sentrale intervjutemaene. Jeg oppfattet at det var viktig for dem å fortelle denne delen av sin historie. Samtidig var det ikke utbrenthet studien skulle dreie seg om, men tilfriskning. Derfor ser jeg at noe av denne tiden kunne med hell ha vært brukt til å snakke mer om tilfriskning. På den måten kunne flere aspekter av tilfriskningen kommet frem. Dette ble klart etter hvert som arbeidet med analysen tok form og egne kunnskaper falt mer på plass.

Det hadde for eksempel også vært ønskelig å få mer kunnskap om hvordan familiene, i særdeleshet ektefellene kom til å akseptere mennenes behov for time-out slik det

fremstilles. Det mangler informasjon om hvordan de kom frem til at det skulle være slik og hvordan familiene fungerte rundt mennene som var fritatt for deltagelse. Det hadde også vært ønskelig å vite mer om opplevelsene knyttet til det å få hjelp til time-out og hvordan mennene opplevde det å gå fra å være ansvarlig leder til å være fritatt for praktisk og sosial deltagelse.

Jeg kunne ha fått mer informasjon om flere temaer hvis jeg hadde utfordret mer under intervjuene, men dette ble først tydelig i analysefasen. Her bygget intervjuene på hverandre og det var få å trene på, selv om jeg lærte mer for hver gang. Et større materiale kunne også ha ført til en større grad av metning (saturation) i materialet enn det som her var mulig. Selv om det ikke kan sies at metning ble oppnådd i denne studien, viste det seg likevel at mange av dataene gikk igjen hos de tre informantene slik at de etter hvert ble gjenkjennelige.

5.1.3 Studiens gyldighet og troverdighet

Ved å be om bekreftelser eller utdypning av det som ble sagt under intervjuene, sjekket jeg meg om at jeg hadde forstått det som var blitt sagt slik som informantene hadde ment å si det. Begge deler var med på å sikre fremdriften i intervjuet og studiens troverdighet. I analyseprosessen, ble troverdighet videre ivaretatt gjennom gjentatte dekontekstualiseringer og rekontekstualiseringer. Gjennom disse prosessene ble kategoriene mer i samsvar med dataene, gjeldende teori og informantenes erfaringer om det å tilfriske fra utbrenthet.

Resultatet av intervjuene var rikelig med relevante data. Variasjonsbredde og felletrekk i erfaringer og temaer ansees å være ivaretatt innenfor det som er mulig med et lite utvalg. Intervjuene ga svar på det som var studiens formål å få svar på i henhold til studiens inklusjonskriterier og intervjutemaer. Dataene kan sies å være nyansert i forhold til den enkelte informanten ved at jeg fikk et utvidet bilde av deres tilfriskning. Dataene ga også et nyansert bilde av tilfriskning fra utbrenthet til denne gruppen informanter. Om bilde er like nyansert i forhold til ledere generelt eller tilfriskning fra utbrenthet i det hele tatt må diskuteres i forhold til utvalgets størrelse.

5.1.3.1 Utvalgets størrelse

Utvalgets størrelse var kanskje studiens største begrensning. Tre informanter var et lite utvalg, men likevel nok til å få gode data om det som skulle undersøkes. I mine forespørsler søkte jeg intervjukandidater som anså seg friske etter utbrenthet. Materialet mitt viste at de ikke anså seg som friske da de begynte å jobbe, men at de fortsatt var i prosessen. Det kan være at potensielle kandidater ikke meldte seg fordi de trodde de måtte være friske.

Selv om det var få informanter ble variasjonen i dataen god og det var en rimelig spredning på mennenes alder og type arbeid. Under arbeidet med analysen viste det seg at tilsynelatende likheter som ble funnet tidlig i arbeidet, var mye mer nyanserte og varierte enn først antatt. Det er mulig at variasjonen hadde blitt bedre ivaretatt av 5 informanter men det er ikke sikkert. Flere informanter hadde gitt mulighet for å få mer data om det samme ettersom det ene intervjuet bygget på det neste. Jeg hadde fått mer data, men ikke nødvendigvis avdekket flere arenaer for tilfriskning eller andre aspekter av tilfriskning.

Generaliserbarheten er begrenset på grunn av utvalgets størrelse. Det er ikke sikkert at studien kan overføres til en annen type gruppe enn ledere. Det er heller ikke sikkert at studien kan overføres til kvinnelige ledere og kan dermed ha en begrensning i forhold til kjønn. Det fratar ikke resultatene sin gyldighet, men begrenser overførbarheten til å gjelde for en gruppe mennesker. Til tross for denne begrensningen, tror jeg at mange står i lignende situasjoner.

5.1.3.2 Homogenitet

Analysearbeidet avslørte etter hvert en større grad av homogenitet enn det som umiddelbart var synlig da arbeidet begynte. Ut i fra studiens inklusjonskriterier, hadde informantene lik type stilling og likt kjønn og alle hadde kommet seg av sin utbrenthet. Til tross for at inklusjonskriteriene åpnet for tilgang på ledere fra flere nivåer, viste det seg at de som meldte seg hadde tilsvarende ledernivå. I tillegg viste de seg å ha sterke likhetstrekk med hensyn til utdanningsnivå, noe som kan henge sammen med deres lederstillinger. Informantene formidlet påfallende like forhold til sine ektefeller og til ektefellenes aksept for deres behov for å trekke seg tilbake. De hadde i større grad enn mange, mulighet til å

oppsøke privat, profesjonell hjelp. Det førte blant annet til at de kom fortære til psykologisk behandling enn det som er vanlig i de områdene hvor de bor.

Det er mulig at homogeniteten reduserte tilgangen på variert data noe. Homogenitet kan sees som en begrensning i studien men det kan også være et uttrykk for hvem som stiller opp til et slikt prosjekt som dette og et uttrykk for hvem som blir friskere av utbrenthet.

5.1.4 Ethiske avveininger underveis i arbeidet

Forarbeidet til oppstart av intervjuene virket skjerpende og førte til en revurdering og gjennomtenkning av de metodene som var blitt valgt. Til tross for trygghet med intervjuform og det forestående arbeidet, var det aspekter ved arbeidet som var spesielt krevende. Det gjaldt blant annet behandling av sensitiv informasjon og det å skape avstand mellom personene bak fortellingene og selve fortellingen.

Balansen mellom forskerens rett til informasjon og informantens rett til privatliv (Robson, 1995:29), ble en utfordring. Utfordringen var i mindre grad relatert til deres rettigheter enn de var mot mine. Jeg var opptatt av at informantene sto i en sårbar posisjon som jeg var redd for å misbruke. Jeg opplevde tillitten deres som både god og tyngende. Det førte kanskje til at prosjektet var noe ubalansert i begynnelsen. Etter hvert som jeg forsto at informantene ikke hadde enerett til hvordan deres historier kunne forstås, ble det lettere å ivareta både informantene og kunnskapsformidlingen.

5.1.5 Forskerrollen

Gjennom kvalitativ metode fikk jeg anledning til å lære mye om meg selv og hvor mye jeg våget (Widerberg, 2001: 29) i rollen som forsker og kunnskapsutvikler.

I materialet bar min rolle som intervjuer preg av tilstedeværelse og et ønske om å få frem det som var definert som sentrale temaer. Enkelte steder ble jeg berørt av det som ble sagt og det som forble usagt. Vekslingen jeg måtte foreta mellom nærhet og distanse foregikk i en relasjon med informanten som forventet respons på det de hadde formidlet. De stilte krav til min tilstedeværelse ikke bare som forsker men som medmenneske. Vi påvirket

hverandre og bidro på hver vår måte og sammen, til forskningsprosessen og konstruksjon av materialet (Malterud, 1996: 41).

Som forsker hadde jeg helt andre utgangspunkt enn mine informanter hva gjaldt kjønn, type utdanning og stilling. Det å ha et ulikt utgangspunkt kan ha ført til at jeg var mer åpen for hva som ble sagt og hvordan det ble sagt, at jeg ikke visste hva jeg skulle forvente. Jeg kan ikke se bort fra at jeg som kvinne og helseutdannet tolket historiene annerledes enn det en mann i næringslivet hadde gjort. Samtidig er det mulig at jeg fikk tilgang på en annen type informasjon som intervjuer enn det en mannlig intervjuer ville ha fått.

Nedenfor vil jeg skifte perspektiv og se på innhold. Jeg vil se på studiens funn og diskutere dem opp mot relevant teori i resultatdiskusjonen som følger.

5.2 Resultatdiskusjon

Resultatdiskusjonen tar utgangspunkt i funnet av de fire aspektene som er presentert i metode kapitlet (3.7.2.2. resultat av analysen); håndterlige råd og forståelig informasjon, sosial aktivitet, time-out og beskyttelse av egne grenser. Gjennom analysen fant jeg at disse fire aspektene var særlig viktige for tilfriskning. De pekte på at tilfriskning fra utbrenthet kan dreie seg om en prosess som innebærer gjenoppbygging av kontroll. Kontroll står sentralt i tilfriskningsprosessen. Gjenoppbygging av kontroll er studiens hovedfunn. Funnene viste at gjenoppbygging skjedde i samspill med miljøet, innenfor ulike arenaer, men også hvordan miljøet bidro konkret til tilfriskning. De andre funnene kan sees som virkemidler av gjenoppbygging.

Nedenfor tar jeg de fire samme aspektene og ser hvordan de forholder seg til foreliggende kunnskap på området. Jeg vil se om det er likheter og forskjeller fra mannlige ledere til andre undersøkte grupper, og hvordan funnene passer inn i forhold til eksisterende teori. Betegnelsen på aspektene er noe endret her, men de representerer det samme. De består av forståelig informasjon og håndterlige råd, sosial aktivitet, time-out og tilpassning og

kontroll. Det er noen likheter mellom dem, men også noen forskjeller. Dette vil jeg se nærmere på.

5.2.1 Forståelig informasjon og håndterlige råd i tilfriskning

Funnene viste at profesjonelle behandlere hjalp mennene til å bryte med sine kravfylte hverdager blant annet ved å gi dem enkel og forståelig informasjon. Informasjon rydder i kaos og skaper forståelse. Den forståelige og enkle informasjonen ga mening for mennene slik at de kunne ta den til seg og nyttiggjøre seg den. Med god informasjon tilgjengelig ble det lettere for informantene å forstå det som skjedde med dem. Informasjon virket avlastende på dem på den måten det bidro til å rydde i kaoset som de opplevde. Hjelp til å skjønne hva som skjedde bidro til at informantene klarte å ta begynnende ansvar for sin situasjon på det praktiske plan.

Flere ulike studier har vist at informasjon er nødvendig for å redusere angst og øke kontroll hos den som opplever en usikker situasjon (Åsbring & Närvänen, 2004:227).

I følge Smith (1998) er en av behandlerens oppgaver å være sensitiv til pasientens skiftende behov i løpet av sin tilfriskningsprosess (Smith, 1998:157). En måte de kan gjøre dette på i følge denne studien, er å gi enkel og forståelig informasjon. Men i Smiths studie av psykisk syke, blir informasjon behandlet på en annen måte enn her. Informasjon dreier seg der om det å finne riktig behandler og kunnskap om medisiner, osv.

Informasjonskildene er gjerne andre pasienter (Smith, 1998). Dette ser vi også i Åsbring & Närvänens (2004) studie av kvinner med utmattelse og kvinner med fibromyalgi. Her omtales informasjonen som en strategi som brukes for å øke kontroll over egen behandlingssituasjon og for å foreta kvalifiserte valg i interaksjon med behandler (Åsbring & Närvänen, 2004:227). Informasjon er nødvendig kunnskap for å finne frem i en behandlings 'jungel', ikke informasjon som mottas i forhold til håndtering av egen hverdag. Det kan være at Smiths informanter også fikk det, men jeg kan ikke se at det kommer ikke frem i studien. Når lederne i denne studien fikk god informasjon kunne de forstå den og nyttiggjøre seg den. De fikk delegert bort arbeidsoppgaver og brutt med arbeidsmiljøet sitt. Her er det en parallell mellom de mannlige lederne og informantene i Åsbring & Närvänens studie.

I utbredthetsforskningen blir profesjonell hjelp stort sett omtalt i forhold til sykemelding, psykoterapi eller samtaler. I tilfriskningslitteraturen derimot, skrives det mer om hvordan pasienter går aktivt ut for å skaffe seg kunnskap om sin egen lidelse enn om hvordan behandlere bidrar med informasjon og råd for å hjelpe dem til å komme i gang med tilfriskningsprosessen. Det å skaffe seg kunnskap om sin egen lidelse forstås på ulike måter. I motsetning til psykiatriske pasienter hadde lederne mulighet til å kjøpe tjenester fra profesjonelle. Det kan ha bidratt til å redusere asymmetrien i forholdet.

På den ene siden fremheves det å skaffe seg kunnskap av enkelte som en måte å forstå utfordringene forbundet med en lidelse, lære hvordan de kan håndteres og overvinnes (Ralph, 2005:133). På denne måten synes det å være i tråd med hvordan informasjon hjelper mennene i studien.

På den annen side fremheves det å skaffe seg kunnskap av andre som et grunnlag den enkelte pasient er avhengig av for å kunne velge riktig behandler, forstå forskning på feltet og ”forhandle” med sin behandler om det som er best for dem (Smith, 1998:156). Denne måten å forstå det på må sees i forhold til det psykiatriske behandlingsfeltet.

Informasjonskanalen mellom behandler og pasient blir der ofte omtalt som et asymmetrisk samspill, hvor personen tar imot det behandleren gir uten mulighet til å kunne gi noe tilbake, eller oppleve seg som likeverdig (Davidson, 2003:171). For å komme videre oppleves behovet for å ”passe på” som betydningsfullt.

Mennene her trengte hjelp og sørget for å få hjelp som fungerte for dem. De oppsøkte en tjeneste og betalte for den. Tjenesten de kjøpte var informasjonen og rådene. Det er tankevekkende hvordan mennene fulgte rådene uten å stille spørsmål. Med unntak av et funn, (*Det var ok men jeg husker det*) indikerte de øvrige funn at det å følge rådene til behandlerne innebar en form for takknemlig automatikk. Dette var et overraskende funn blant en gruppe ledere. Det hadde vært nærliggende å tenke at ledere som er vant til å ta avgjørelser, ville være mer frempå med egne tanker om hvordan ting skulle gjøres. En forklaring kan være at de i sin utmattelse hadde behov for at en annen avlastet dem fra avgjørelsene. En annen forklaring kan ligge i måten materialet er presentert. Materialet er bygget opp av det som fikk betydning for mennenes tilfriskning, ikke det som ikke fikk betydning. Det kan være at det som ikke fikk betydning ikke ble automatisk tatt imot.

Når det gjelder råd var det hvordan de skulle klare å delegere fra seg arbeidsansvaret sitt på en måte som ivaretok både mannen og arbeidsplassen. Dette var et nødvendig ledd i det å bryte med arbeidslivets krav for å finne ro hjemme hvor de kunne komme i gang med sin tilfriskning. House omtaler disse to formene for støtte som informasjonsstøtte og praktisk støtte (Matthiesen, 2002:42). Rådene fra de profesjonelle bidro til å tilrettelegge på de to andre arenaene; det private og arbeidsarenaen. Rådene deres var praktiske, konkrete og greie å følge.

For lederne i denne studien, var det viktig med råd for å komme seg videre, ikke for å forhandle med behandlerne. Når informantene fikk råd om å tømme avtalebøker, fikk de samtidig beskjed om når og hvordan det skulle gjøres. Det gjorde at de ble i stand til å gå tilbake på kontoret og de fikk hjelp til å utføre oppgaven. Når de fikk beskjed om å ta time-out, fikk de samtidig beskjed om hva det innebar både i tid og i omfang. De skulle verken ha telefonkontakt med arbeidsplassen eller kollegaer og klienter og de skulle bli borte lenge. For informantene ble det lettere å følge rådene når de var så konkrete og når de forsto sammenhengen. Da fikk de nyttiggjort seg rådene på den måten at de fikk ryddet seg ut av sine arbeidsplasser på en ryddig måte som bidro til å gi dem ro. Praktisk og sensitiv informasjon fra behandlerne virket avklarende og retningsgivende for mennene som sto midt i et kaos.

5.2.1.1 Oppsummering av forståelig informasjon og håndterlige råd i tilfriskning

Forståelig informasjon ryddet i kaos og forståelse. Råd som var håndterlige gjorde at informantene visste hva det skulle gjøre og hvordan de skulle gjøre det. Begge deler var viktig for å komme videre og for å bygge opp kontroll. Tilgangen på informasjon ble her sammenlignet med tilgangen i informasjon som psykiatriske pasienter har. Forskjellen var at informantene her måtte oppsøke hjelpen selv. Hjelpen var en bestilt tjeneste som ble tilrettelagt deres konkrete behov. Likheten var den betydningen informasjonen fikk for den enkelte i tilfriskning. Tilrettelagt hjelp forstås som en aspekt av gjenoppbyggingen som fremmer tilfriskning. Et annet aspekt som viste seg å fremme tilfriskning var sosial aktivitet. Dette vil jeg nå vil drøfte.

5.2.2 Sosial aktivitet i tilfriskning

Denne studien viste at sosial aktivitet var et viktig aspekt i tilfriskning. I den første fasen fremmet frihet fra sosial aktivitet tilfriskning, mulighet til å *ikke* være delaktig. Senere fikk mennene mulighet til å regulere sin deltagelse. Sosial aktivitet bidro til å gi glede, skape forbindelser til omverden og til å bryte informantenes isolasjon. Tidligere forskning viser betydningen av sosial deltagelse og deltagelse i aktiviteter som er positive og meningsfulle for å skape retning og mening i livet (Blanch et. al., 1993:71; Davidson, 2003:48). Når mennene i studien valgte sosial deltagelse, viste det seg at de var selektive med hensyn til hvem de ville tilbringe tid sammen med. Det dreier seg om nærmeste familie og gode venner. Sammen, utvider de sakte mennene sosiale arenaer.

I denne studien synes det spesielt å være mangelen på emosjonelle krefter som er utfordringen når mennene skal delta i sosiale aktiviteter. De velger derfor aktivitetene som gir glede og er kjent for dem på en eller annen måte. Mennenes selektivitet er i tråd med funn som er gjort i ulike studier av psykisk syke, hvor valgene er basert på felles interesser og erfaringer (Ralph, 2005:133). Når det gjelder felles erfaringer som grunnlag for selektivitet er det forskjell på hva felles erfaringer betyr i denne gruppen og hos andre undersøkte grupper. I studier av psykisk psyke dreier ofte felles erfaring seg om erfaring med samme lidelse (Smith, 1998). I denne studien betyr det sportslige, kulturelle og tilsvarende type erfaringer.

Det fremheves i tilfriskningslitteraturen at sosial aktivitet bidrar til å redusere depresjon som konsekvens av sosial isolasjon (Ralph, 2005:133; Smith 1998:156) og til å gi livet mening og retning. (Davidson et. al., 2005:152). Også her bidro nettverket til å bryte mennenes isolasjon gjennom aktivitet. I begynnelsen hadde mennene behov for fred og fravær av deltagelse. Familie og venner tilbød mennene sosial deltagelse uten å kreve eller forvente noe tilbake. Deres bidrag viste en balansegang mellom det å skjerme mennene tilstrekkelig slik at de får hvile og ro, og det å oppmuntre dem slik at de ikke trakk seg helt unna (Børte & Thorsen, 2002:54). Etter hvert ga aktiviteten mennene et avbrudd i en krevende situasjon og en pause fra livet som utbrent. Gleden og samværet fikk lov til å komme i forgrunnen for utbrentheten og ta plass en stund og skapte motivasjon for å bli friskere. Når informantene var mer opptatt av sine liv, fikk de lettere kontakt med sine ressurser (Davidson, 2003:181-182).

Sosial aktivitet er viktig for tilfriskning blant annet for å unngå sosial isolasjon. Rollen aktivitet har er tvetydig. På den ene siden viste funnene at sosial aktivitet var nødvendig for å unngå isolasjon og for å skape nye og gamle forbindelser til livet. På den måten kan det sies at sosial aktivitet fører til at menneskets sosiale liv bygges opp igjen ved at erfaringer utvides og bygges opp på nytt.

På den annen side må det tas hensyn til hvor personen befinner seg i sin tilfriskning. Den emosjonelle og fysiske utmattelsen trenger rom i ulike faser. Det vil ikke si at personen skal få anledning til å isolere seg sosialt eller at sosial aktivitet er en uegnet måte å nå frem til den som er utbrent. Studien viste heller at nettverket og personen måtte tilpasse aktiviteter og samvær etter personens dagsform og endrende behov. Utfordringen ble for nettverket å vise sensitivitet i forhold til dette. De måtte anstrenge seg for å forstå når det var behov for stille samvær, for en samtale eller mer krevende sosiale og fysiske aktiviteter. En annen utfordring for nettverket ble det å vedlikeholde støtten gjennom hele tilfriskningsprosessen. Dersom mennene skulle klare å holde kontakt med sine ressurser og ikke bli nedbrutt igjen, var de avhengig av at støtten vedvarte (Davidson, 2003:181-183). Til slutt ble nettverket utfordret til å akseptere at personen de prøvde å hjelpe ikke alltid ønsket eller klarte å ta imot deres hjelp. Det å foreta valg var en viktig del av menneskets tilfriskning og det bidro til å gjenoppbygge deres opplevelse av kontroll (Davidson, 2003:46)..

Informantene møtte også utfordringer. De måtte blant annet forstå nødvendigheten av å anstrenge seg for å klare å sosialisere med andre for å unngå sosial isolasjon (Ralph, 2005:133). Det kan være at dette oppleves spesielt krevende i de periodene hvor apati førte til at de stengte de eller den som prøver å hjelpe dem ute (Matthiesen, 2002:43).

Informantene måtte selv finne frem til hva de selv maktet å være med på og hvor mye de kunne bidra i ulike sammenheng. Til slutt måtte de være villige til å teste ut sine krefter sammen med mennesker som viste seg å ville bidra til deres tilfriskning.

Meningsfulle aktiviteter har vist seg å være vesentlig i tilfriskning fra ulike psykiske lidelser. I Smiths (1998) studie, opplyste samtlige informanter at tilgang på meningsfulle aktiviteter hadde vært betydningsfullt for deres tilfriskning (Smith, 1998:152-153). Smith fant blant annet at meningsfull aktivitet bidro til kontinuitet i informantenes liv ved at det ble skapt eller gjenoppdaget forbindelser ("connections") mellom livet som var før og det

som nå erfares (Smith, 1998:152-153). Å skape forbindelser kan forstås som det å bli en del av den sosiale verden igjen (Jacobsen & Greenley, 2001: 2) og er kritisk for tilfriskning (Blanch et. al., 1993:71).

Her viste det seg at sosial aktivitet bidro til å skape forbindelser til omverden, gi glede og til å bryte informantenes isolasjon. Forbindelser ble skapt når mennene gjenoppdaget aktivitetenes enkle gleder, eller sider av seg selv som ikke hadde vært tilgjengelig for dem på en stund. De husket morsomme episoder og prøvde ut ting som tidligere hadde gitt dem glede og kjente hvordan gleden på nytt ble tent. De oppdaget på nytt hvordan samtale kunne vekke minner og relasjoner og på den måten styrke den relasjonen de hadde med sin hjelper på en ny måte. Aktiviteter bidro også til å skape forbindelser til verden på nye måter ved at noe i relasjonen var endret som resultat av mennenes utbrenthet. I følge enkelte forskere er denne type forbindelse kritisk for tilfriskning

I følge enkelte tilfriskningsforskere, bidrar sosial deltagelse også til at personen kan oppfylle sine behov for å bidra med noe verdifullt i samfunnet (Davidson et. al., 2005:152) og til å holde system på hverdagen. (Smith, 1998:155). Det er ingen funn i denne studien som bekrefter eller avkrefter dette. Det var heller ikke et tema for intervjuene. Derimot var det funn som tydet på at øket sosial deltagelse oppfylte mennenes behov for å bidra generelt. Det gjaldt praktiske bidrag på hjemmearenaen og bidrag i forhold til det å gjengjelde deltagelse i relasjonelle forhold.

5.2.2.1 Oppsummering av sosial aktivitet i tilfriskning

Sosial aktivitet viste seg her å være en måte å for mennene å gjenoppbygge kontroll i sosiale relasjoner. Aktivitet ble en betydningsfull måte å fremme tilfriskning, når informantene fikk anledning til å bestemme vilkårene for deltagelse. Sosial aktivitet bidro til å skape sosiale forbindelser til omverden, til å hjelpe dem gjenvinne gleden og til å bryte informantenes isolasjon.

5.2.3 Time-out i tilfriskning

Funnene i studien viste hvordan det sosiale støtteapparatet hjalp mennene til å bryte med krav ved å gi dem emosjonell støtte og time-out. Støtte fra familie og venner fremheves av

forskere som den viktigste kilden til emosjonell støtte. Emosjonell støtte kan bidra til å avhjelpe den emosjonelle utmattelsen i utbrenthet og følelsen av å ikke strekke til, ved at ”*andre ’bryr seg’ eller gir mellommenneskelig omsorg*” (Matthiesen, 2002: 42-43). Sosial støtte viste seg her å ha med måten støtten ble brukt til å gi den utbrente time-out fra praktisk og mellommenneskelig samspill. Det private nettverket bidro med emosjonell støtte på den måten at de viste aksept for mennenes behov for å trekke seg tilbake og få ro. Resultatene viste at mennene brukte time-out på ulike måter. De brukte den til å trekke seg tilbake, inntil kroppen klarte å gjenvinne kreftene sine. De fikk trekke seg tilbake fra relasjoner som opplevdes belastende, også de mellommenneskelige. Når de kjente at kreftene var på vei tilbake, brukte de time-out som en trygg base hvor de kunne ta sine første skritt ut fra i retning deltagelse. Funnene viste hvordan mennene brukte tiden i time-out til å teste ut hva de til en hver tid klarte å bidra med, både i forhold til hjem og i forhold til arbeid. Derfra kunne de samspille med sine omgivelser.

Det kan være at ledere har et større behov for sosial støtte på arbeidsplassen enn det de får tilfredsstilt (Matthiesen, 2002:42) og mange av dem stiller ”*spørsmål om jobben er verdt anstrengelsene*” (Matthiesen, 2002:42). Forskere har viet interesse for hvordan nettverket kan legge forholdene til rette når en som har vært utbrent kommer tilbake på jobb. Det synes ikke å være like stor interesse for hvordan arbeidsnettverket kan gi emosjonell og praktisk støtte slik at lederen eller en annen medarbeider kan klare å bryte med belastninger på arbeidsplassen.

Det er avdekket hvordan den utbrente unndrar seg hjelp fra sitt arbeidsnettverk da det forbindes med arbeidsplassens krav og opplevelsen av tilkortkomming som han prøver å bryte med (Matthiesen, 2002:43). Funnene her viser at arbeidsnettverket bidrar ved at det går konkret inn å hjelper mennene til å delegerer fra seg avtaler og fysisk komme seg hjem. De bidrar også ved å gi emosjonell støtte slik at mennene kan løsrive seg fra bekymringer om kundeforhold, og lignende. Hjelpen mennene fikk, bidro til å gi mennene retning og noe fast å forholde seg til. Som konsekvens klarte de å ta kontroll over en del av situasjonen som var nødvendig for å kunne ta time-out.

Tilbaketrekkingen som skjer i time-out kan på den ene side forstås som en positiv mekanisme i tilfriskning fra utbrenthet når den gi rom for nødvendig hvile og ro. I tilfriskningslitteraturen finner jeg at noen av trekkene ved ”positive withdrawal” kan kaste

lys på denne påstanden. Corin & Lauzon beskriver positiv withdrawal (positiv tilbaketrekking) som en mestringsstrategi i tilfriskning som brukes av personer med schizofreni (Davidson et. al., 2005:163; Davidson, 2003:54). Hovedsakelig brukes den som en måte å gjenoppbygge erfaring. Personen trekker seg tilbake og bruker det sosiale miljøet i økende grad til å forstå sin situasjon i forhold til egen fortid. Positiv tilbaketrekking kan forstås som en måte å 'forhandle' kontakt med det sosiale miljøet ved at personen finner egnede måter å nærme seg miljøet på (Davidson, 2003:54; Davidson et. al., 2005:163). Til tross for at positiv tilbaketrekking er et fenomen vanligvis knyttet til schizofreni, kan det kaste lys på hvordan mennene brukte sin time-out til å begynne å ta mer aktiv del i ulike relasjoner. Det kan også kaste lys på hvordan de brukte avstanden de fikk til å reflektere over tidligere erfaringer og til å samle nye i forsiktig relasjon til støtteapparatet sitt. På den måten kan tilbaketrekking i utbrenthet forstås som en mestringsstrategi til å gjenoppbygge kontroll over deltagelse i ulike relasjoner.

På den annen side kan tilbaketrekking forstås som en negativ mekanisme (Davidson, 2003:54) som kan forverre utbrentheten dersom personen får trekke seg helt unna andre (Borte & Thorsen, 2002:54). Fullstendig sosial tilbaketrekking kan bidra til å forsterke kjennetegnene på utbrenthet, den utbrentes nedstemthet, depresjon og opplevelse av nedsatt ytelse. Dette er i tråd med tilfriskningsforskningen. Uten at støtteapparatet forstår betydningen av balansegangen mellom ro og full tilbaketrekking, kan tilbaketrekking komme til å virke hemmende på en persons tilfriskning. På den måten kan det sies at time-out som en positiv effekt i tilfriskning fra utbrenthet, avhenger av at det sosiale støtteapparatet viser aksept for personens behov og er villig til å motivere også i de tilfellene hvor personen ikke klarer å gjengjelde relasjonen.

Om tilbaketrekking i form av time-out kan ansees å være et gode eller ikke i tilfriskning, er i følge enkelte forskere avhengig av hva personen trekker seg tilbake fra (Davidson, 2003:54; Davidson et. al., 2005:163-165) og i hvilken grad han trekker seg tilbake. Informantene i denne studien trakk seg tilbake fra krav og belastninger de ikke lenger klarte å håndtere. Time-out ble motsatsen til de belastningene som hadde preget dem i for lang tid. I denne studien forstås dermed ikke time-out over begrenset tid og i begrenset omfang i første rekke som en forsterkende mekanisme av selve utbrentheten, men som en nødvendig mestringsmekanisme i tilfriskning.

5.2.3.1 Oppsummering av time-out i tilfriskning

Time-out var i denne studien en gjennomgående aspekt i informantenes tilfriskning. Den ble brukt på ulike måte av informantene gjennom forskjellige faser av tilfriskningen. Time-out ble her sammenlignet med tilbaketrekkingen, som viser seg hos noen alvorlige psykisk syke. I sosialpsykologisk og psykiatrisk litteratur blir tilbaketrekking omtalt som et negativt utslag av en alvorlig sykdom. Men i denne studien viste time-out seg som et nødvendig ledd og en betydningsfull strategi i gjenoppbygging av kontroll.

5.2.4 Tilpassning og kontroll i tilfriskning

Funnene viste hvordan det profesjonelle og arbeidsnettverket bidro til at informantene fikk bygget seg opp igjen ved å ta kontroll på en ny måte. Ordet kontroll referer både til det som skapes gjennom stress- og symptomhåndtering og til personen som har kontroll (Jacobsen & Greenley, 2001:2). Tilpassning er et virkemiddel for å få kontroll.

I en tilfriskningsstudie av muskel-, og skjelett skader, omtales tilpassning som en måte å gjøre plass til sykdommen (Beaton et. al., 2001). En måte å gi den plass er å legge om rutiner og arbeid slik at kjennetegn på lidelse ikke oppstår. På den måten holdes lidelsen under kontroll (Beaton et. al., 2001:273-274). Funnene i denne studien bekrefter at det å legge om rutiner og lage nye arbeidsmodeller er tilpassningsstrategier. Personer som har vært utbrent kan bruke dem til å holde kjennetegnene på utbrenthet i sjakk i arbeidshverdagen. Tilpassningene minsket arbeidspresset på den enkelte leder og ga han større mulighet til å legge opp dagen slik det passer for han. Mennene fikk bedre mulighet til å beskytte sine grenser.

Tilpassningene ble viktige for mennene som trengte å ta tilbake kontrollen. Gjennom ulike former for hjelp fra nettverkene ble mennene i stand til å ta aktivt i bruk det de hadde lært og erfart. Det er viktig å presisere at mennene her hadde mulighet til å påvirke tilpassningene i veldig stor grad. De fikk i stor grad bestemme hvilke tilpassninger som skulle iverksettes og hvordan de skulle gjennomføres. Det kan hende at denne muligheten skyldtes deres stilling i bedriften.

For å få kontroll måtte det skapes struktur og orden rundt mennene. Å skape struktur var et betydningsfullt arbeid i gjenoppbyggingsfasen av tilfriskning. Det bidro til at mennene fikk

gjøre det som var vesentlig for dem. Både profesjonelle behandlere og arbeidskollegaer bidro til å skape orden og struktur. Når det ble skapt ny orden fikk også arbeidsnettverket noe å forholde seg til. Mennene i undersøkelsen, bygget opp en ny hverdag ved at de tilpasset seg sin nye situasjon. De tilpasset seg ved å ta hensyn sine symptomer. Tilpassninger som rettes mot gjenstående kjennetegn på lidelsen og ikke mot personen er ifølge enkelte forskere, nokså typisk for tilfrisknings senere faser (Davidson et. al., 2005:162). Det kan forstås som en måte å ta nødvendige forhåndsregler og hensyn for den som fortsatt er i en utsatt situasjon (Smith, 1998:154).

På den ene siden kan tilpassning forstås som et ledd i tilfriskning på den måten at det bidrar til å bygge opp personens kontroll slik at personen kan klare å komme tilbake i jobb og gjennomføre arbeidsoppgaver. Å ta tilbake kontroll over sitt eget liv bidrar til å minske følelsen av hjelpeløshet. Når hjelpeløsheten reduseres, øker opplevelsen av egen ytelse (Davidson et. al., 2005:153). Opplevelsen av egen kontroll avhenger av at personen har reelle valgmuligheter (Davidson et. al., 2005:153) og den oppstår når personen føler seg trygg på at han kan gjennomføre sine daglige gjøremål (Smith, 1998:153).

På den annen side betyr ikke kontroll nødvendigvis at personen oppfatter seg som frisk, selv om de har vendt tilbake til arbeidsplassen og har kontroll over sitt arbeid. Studien til Beaton et. al. indikerer at tilpassning dreier seg om balanse og nødvendigheten av å ofre noe. Selv om informantene kom tilbake i jobb, oppfattet de ikke økt kontroll som et tegn på å være frisk. De oppfattet behovet for å være konstant i kontroll som en måte å kunne jobbe, en mestringsstrategi for å holde fysisk smerter borte (Beaton et. al., 2001:273-274). Tilpassninger som gir kontroll er helt nødvendig for dem som en måte å begynne å jobbe. På den måten samsvarer funnene her med de i Beatons studie. Funnene avviker på den måten at mennene her ser på tilpassning og kontrollen som en positiv måte å komme *videre* i sin tilfriskning. Tilpassning forstås som en byggesten i mennenes tilfriskning, en måte å beskytte seg selv og fremme sin egen tilfriskning. I Beaton et. al., snakker informantene om tilpassning som en varig måte å leve på med en kronisk lidelse. Deres fremtidsaspekter når det gjelder bedring omtales på en annen måte.

Funnene her bekrefter at tilfriskning ikke nødvendigvis dreier seg om fravær av symptomer, men at det kan forstås som det å øke egen kontroll ved å gå aktivt inn og håndtere sine egne symptomer.

5.2.4.1 Oppsummering av tilpassning og kontroll i tilfriskning

Tilpassning var en nødvendig strategi når mennene skulle begynne å jobbe igjen. De tilpasset seg sine symptomer på utbrenthet for å beskytte seg selv. I tillegg tilpasset også arbeidsnettverket seg. Det ble skapt ny og nødvendig orden og struktur. Mennene og arbeidsnettverket tilpasset seg hverandre slik at mennene fikk gjøre det de trengte å gjøre. Gjenoppbygging skjedde når mennene tok kontroll på en ny måte.

6.0 Avslutning

Tilfriskningsprosessen er et komplekst fenomen som er vanskelig å definere eller beskrive med få ord. Den avhenger av et samspill mellom personen og hjelp og støtte fra ulike nettverk. Tidligere studier har vist at profesjonell hjelp og støtte og sosial hjelp og støtte er viktig for å fremme tilfriskning hos ulike grupper. Mannlige ledere er en som er underrepresentert i litteraturen på dette området. I denne hovedfagsoppgaven har jeg med utgangspunkt i erfaringene til en liten gruppe mannlige ledere prøvd å løfte frem noen forhold som kan ha betydning for tilfriskningsprosessen hos denne gruppen.

Studien utvider eksisterende tilfriskningsteorier ved å bidra med å konkretisere *hvilke* type hjelp og støtte som kan være betydningsfulle for mannlige ledere. Ved å trekke frem ulike aspekter som var viktige for informantenes tilfriskning, konkretiseres *hvordan* hjelpen og støtten får betydning. Det å vite hva som har betydning for å fremme tilfriskning gir muligheten til å sette inn konkrete tiltak tidlig. Det kan bidra til å redusere det umiddelbare kaoset som oppleves av den utbrente leder. Det kan kanskje også bidra til å redusere konsekvensene av utbrenthet ved at personen får relevant hjelp og støtte.

På det individuelle plan kan resultatene av studien bidra ved å vise til konkrete aspekter som kan fremme tilfriskning hos utbrente mannlige ledere. Andre kan ta dem i bruk som et ledd i egen tilfriskning. Det kan bidra til å avlaste kaoset og fortvilelsen som preger den første tiden som utbrent.

I den private arenaen kan resultatene av studien bidra til å øke forståelsen for den utbrentes prosess og for det som kan ha betydning for tilfriskning. Familie og venner kan hente ut kunnskap om hvordan det er mulig å støtte den som er i tilfriskning. Det kan bidra til at støtten de gir kan bli mer relevant i forhold til de behovene personen har som de skal hjelpe. Innenfor arbeidsarenaen kan resultatene av studien øke arbeidsnettverkets forståelse for det som skjer når lederen må forlate sin stilling på grunn av utbrenthet. Det gir innsikt i hva arbeidsnettverket kan gjøre for at overgangen fra utbrent leder til tilfrisknet leder skal bli mest mulig hensiktsmessig for både leder og bedrift.

Denne studien har vist hvordan tilfriskning kan erfares hos en gruppe ressurssterke menn som alle har opplevd betydningsfull hjelp og støtte fra sine ulike nettverk. Studien

etterlater seg noen ubesvarte aspekter av tilfriskning fra utbrenthet, som det kunne ha vært interessant å utforske videre. Den tar for eksempel ikke tak i evt negative erfaringer av sosial eller privat karakter og hvordan de kan ha påvirket tilfriskningsprosessen. Den tar heller ikke tak i hvordan det opplevdes for informantene å gå fra en status rolle som leder til å både gi fra seg /bli fratatt alt ansvar på arbeidsplassen og bli fritatt for alt ansvar innenfor den private arenaen. Dette kunne vært interessant å gå videre med. En sammenlignbar studie av kvinnelige ledere kunne avdekke evt likheter og forskjeller i betingelser for tilfriskning og hvordan hjelp og støtten erfares hos gifte, kvinnelige ledere med og uten barn. Det ville være spesielt interessant å undersøke om kvinner erfarte time-out i hjemmet på samme måte som de mannlige lederne. En tilsvarende type studie hos personer som ikke hadde lederstillinger ville kunne avdekke om hjelp til å bryte og hjelp til å bygge opp igjen erfares likt eller ulikt hos andre grupper.

En kvantitativ studie av tilfriskning kunne supplere den erfaringsbaserte kunnskapsutviklingen ved å si noe om hvor mange vi kan regne med tilfriskes fra utbrenthet. Den kunne gi en antagelse om gjennomsnitts tilfriskningstid og hvilke tiltak som ble gjennomført i løpet av denne tiden. I tillegg kunne den gi tall på hvor mange som tilfriskes nok til å komme tilbake i arbeid og hvor mange som var tilbake i samme arbeid som tidligere.

Tilfriskningsforskningens historie er relativt kort og det er fortsatt mye upløyd mark. Selv om det i dag finnes flere studier relatert til tilfriskning, er de fortsatt preget av forskningens utgangspunkt med kroniske psykiatriske pasienter. Det savnes flere kvalitative studier om tilfriskning fra utbrenthet som gjerne er utført på grupper utenfor psykiatrien. På den måten kan forståelsen av tilfriskning tilføres nytt innhold og utvides til å gjelde en ny gruppe som er underrepresentert i litteraturen.

Kildehenvisning

Album, D. (1996) *Nære fremmede. Pasientkulturen i sykehus*. Oslo: TANO, 1996

Argyle, M. (1994) Social Relationships. I: *Introduction to Social Psychology*. Hewstone, M., W. Stroebe, J-P. Codol, G.M. Stephenson (ed) Blackwell Publishers, Oxford, UK . 1994

Beaton, D.E., J.N. Tarasuk, J.G. Wright, C. Bombardrer (2001) "Are you Better?" A Qualitative Study of the Meaning of Recovery. *Arthritis Care and Research*, 45:270-279

Blanch, A., D. Fisher, W. Tucker, D. Walsh & J. Chassman (1993) Consumer-Practitioners and Psychiatrist share Insights About Recovery and Coping. I: *Psychological and Social Aspects of Psychiatric Disability*: 68-73. L. Spaniol, C. Gagne & M. Koehler (ed.) Boston: Center for Psychiatric Rehabilitation, Sargent College of Allied Health Professions, Boston University, 1997

Borkin, J.R., J.J. Steffen, L.B. Ensfield, K.W. Wishnick & N. Yangarber (2000) Recovery Attitudes Questionnaire: Development and Evaluation. *Psychiatric Rehabilitation Journal Volume 24, Number 2*: 95-101. Boston: Center for Psychiatric Rehabilitation, Boston University, 2000

Brenninkmeyer, V., N.W.V. Yperen & B.P. Buunk (2001) Burnout and depression are not identical twins: Is decline of superiority a distinguishing feature? I: *Personality and Individual Differences Science@direct*.
www.sciencedirect.com/science?_ob=ArticleURL&udi=B6V9F-428DTW7-G . Lesedato 080903.

Børte, T. & G.R.B. Thorsen (2002) "Du ser sliten ut". *Hvordan vi takler utbrenthet*. Hertervig Forlag. Stavanger 2002

Calabrese, J.D. & P.W. Corrigan (2005) Beyond Dementia Praecox: Findings from long-term follow-up studies of schizophrenia. I: *Recovery in Mental Illness*. R.O. Ralph and P.W. Corrigan (ed), American Psychological Association, Washington, DC, USA

Coffey, A. & P. Atkinson (1996) *Making Sense of Qualitative Data. Complimentary Research Strategies*. SAGE Publications, California, London, New Dehli. 1996

Corrigan, P.W. & R.O. Ralph (2005) Introduction: Recovery as Consumer Vision. I: *Recovery in Mental Illness*. R.O. Ralph and P.W. Corrigan (ed), American Psychological Association, Washington, DC, USA

Danielsen, P., S.U. Paulsen & V.B. Rogne (2001) *Journalister I fyr og flamme*. Hovedfagsoppgave, profesjonsstudiet i psykologi. Det Psykologiske Fakultet, Universitetet i Bergen

Davidson, L. (2003) *Living Outside Mental Illness. Qualitative studies of recovery in schizophrenia*. New York University Press. New York. London. 2003

Davidson, L., M. J. O'Connell, M. Staeheli, R. Weingarten, J. Tandora & A.C. Evans (2004) *Concepts of Behavioral Health: History, Review of the Evidence and Critique*. Draft. Udatert. (Lesedato 151204)

Davidson, L., D. Sells, S. Sangster & M. O'Connell (2005) Qualitative Studies of Recovery. What can we learn from the person? I: *Recovery in Mental Illness*. R.O. Ralph & P.W. Corrigan (ed) American Psychological Association, Washington, DC, USA. 2005

Deegan, P.A. (1996) Recovery as a journey of the heart. I: *Psychological and Social Aspects of Psychiatric Disability* : 74-83. Boston: Center for Psychiatric Rehabilitation, Sargent College of Allied Health Professions, Boston University, 1997

Falkum, E. (2002) Utbrenthet-begrepsdimensjoner, mål og forklaringer. I: *Utbrenthet. Krevende jobber-gode liv?* A. Roness & S.B. Matthiesen (ed). Fagbokforlaget Vigmostad og Børke, Bergen. 2002

Falkum, E. (2000) Hva er utbrenthet? I: *Tidsskriftet for den norske lægeforening*. 2000; 120:1122-8, http://www.tidsskriftet.no/pls/lts/pa_lt.visSeksjon?vp_SEKS_ID=439 Lesedato 020407

Halvorsen, C. (2004) Derfor møter vi veggen. *Dagbladet*. S. 12 . 150904

Hellesøy, O.H. (2002) God ledelse – vaksinasjon mot utbrenning. I: *Utbrent. Krevende jobber – gode liv?* A. Roness & S.B. Matthiesen (red.) Bergen. Fagbokforlaget

Hornby, A.S. (2005) *Oxford Advanced Learner's Dictionary of Current English*. Seventh Edition. S. Wehmeier, C. McIntosh, J. Turnbull (ed.). Oxford University Press. Oxford, UK.

Jacobsen, N. (2003) Defining Recovery: AN Interactionist Analysis of Mental Health Policy Development, Wisconsin 1996-1999. I: *Qualitative Health Research* 2003; 13; 378

Jacobsen, N. & D. Greenley (2001) What is Recovery? A Conceptual Model and Explication.. (Psychiatric Services 52:482-485, 2001). http://www.state.sc.us/dmh/recovery_training.htm

Kirkevold, M. (2002) The unfolding illness trajectory of stroke. I: *Disability and Rehabilitation*. 2002; Vol. 24, No. 17. 887-898. Taylor & Francis, Ltd., UK

Kvale, S. (2001) *Det kvalitative forskningsintervju* . Oslo: Gyldendal Akademisk, 2001

Langmoen, A. & T. Andersen (2003) Psykososialt arbeidsmiljø og utbrenthet i organisasjoner. I: *ARES*. <http://www.ares.no/pages/ares6.html> lesedato 121103

Lieberman, R.P. & A. Kopelowicz (2005). Recovery from Schizophrenia: A Criterion-Based Definition. I: *Recovery in Mental Illness* . R.O. Ralph and P.W. Corrigan (ed), American Psychological Association, Washington, DC, USA

Loveland, D., K. Weaver Randall & P.W. Corrigan (2005) Research Methods for Exploring and Assessing Recovery. I: *Recovery in Mental Illness*. R.O. Ralph and P.W. Corrigan (ed), American Psychological Association, Washington, DC, USA

Malterud, K. (1996) *Kvalitative metoder i medisinsk forskning. En innføring*. Oslo: Tano Aschehoug, 1996

Malterud, K. (2001) The art and science of clinical knowledge: evidence beyond measures and numbers. I: *The Lancet* . Vol. 358 August 4, 2001 pgs. 398-399

Marsh, D.T., R.D. Koeske, P.A. Schmidt, D.P. Martz & W.B. Redpath (1997). A person-driven system: Implications for theory, research and practice. I: *Psychological and Social Aspects of Psychiatric Disability* . LeRoy Spaniol, Cheryl Gagne & Martin Koehler (red). Boston: Center for Psychiatric Rehabilitation, Sargent College of Allied Health Professions, Boston University, 1997

Maslach, C. (2001) Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 2001.
<http://www.findarticles.com> lesedato 260303

Maslach, C., W.B. Schaufeli & M.P. Leiter (2001) Job Burnout. I: *Annual Review of Psychology* Vol.52 p.397-422
<http://www.arjournals.annualreviews.org/doi/full/10.146/annurev.psych.52.1.397> lesedato 080903

Matthiesen, S.B. (2004) Notater fra Utbrenthets konferanse. Aker Brygge, Oslo. Feb. 2004

Mattiesen, S.B. (2002) Utbrenthet i det moderne-en oversikt. I: *Utbrent. Krevende jobber – gode liv?* A. Roness & S.B. Matthiesen (red) Bergen: Fagbokforlaget, 2002

Mengshoel, A.M. & K. Heggen (2004) Recovery from Fibromyalgia – previous patients' own experiences. I: *Disability and Rehabilitation*. 2004; Vol. 26 No. 1, 46-53. Taylor & Francis, Ltd., UK

Meyer, Ø. (2002) *En studie av sammenheng mellom forhold i arbeidssituasjon og indikasjon på utbrenthet blant ansatte ved et psykiatrisk sykehus*. Hovedfagsoppgave. Helsefag hovedfag, Det medisinske og Det psykologiske fakultetet, HEMIL-Senteret, Universitetet i Bergen. Høsten 2002

Miller, M. (2001) *Fra utmattelse til hjernesnell. Om utbrenthet i arbeidslivet*. Tiden Norsk Forlag a/s. 2001

Nilsen, T. (2002) Det gode arbeidsliv – Nærmer vi oss? I: *Sintef Rapport 081302*

NRK økonomi, (2002) 25062002 www.nrk.no/nyheter/okonomi/1951353.html lesedato 160207

Perski, A. (2002) Utbrändhetens ansikt – trötthet uten boten, tanker utan styrsel. I: *Jäktad, Pressad – Utbränd? Källanr. 52*

Powell, I. (2001) *Recovery from Mental illness: The Guiding Vision of the Mental Health Service System in the 1990's* Material accepted from "Consumer Recovery Process Training" presented by Ike Powell May 2001.

<http://66.102.104/u/cviog?q=cache:nk2vT.oMsOOJ:www.cviog.uga.edu/BTI/antho>
lesedato 311003

Ralph, R.O. (2005) Verbal definitions and visual models of recovery: Focus on the recovery model. I: *Recovery in Mental Illness*. R.O. Ralph and P.W. Corrigan (ed), American Psychological Association, Washington, DC, USA. 2005

Rapley, T.J. (2001) The art(fulness) of open-ended interviewing: some considerations on analysing interviews. I: *Qualitative Research* SAGE Publications, London, CA, New Dehli. Vol. 1(3): 303-323

Richardsen, A. (2002) Fra utbrenthet til jobbengasjement: Hvordan oppnå økt vitalitet, entusiasme og fordypelse i arbeidet. I: *Utbrent. Krevende jobber-gode liv?* A. Roness og S.B. Matthiesen (red.). Bergen: Fagbokforlaget, 2002

Robson, C. (1995) *Real World Research. A Resource for Social Scientists and Practitioner-Researcher* Oxford, UK: Blackwell Publishers Mass., USA: Basil Balckwell Inc.

Roness, A. (1996) *Utbrent? Arbeidspress og psykiske lidelser hos mennesker i utsatte yrker*. Universitetsforlaget a/s

Roness, A. (2002) Om å ta vare på seg selv. I: *Utbrent. Krevende jobber-gode liv?* Atle Roness og Stig Berge Matthiesen (red.). Bergen: Fagbokforlaget, 2002

Roness, A. & S.B. Matthiesen (2002) Krevende jobber – gode liv? I: *Utbrent? Krevende jobber – Gode liv?* Atle Roness og Stig Berge Matthiesen (red.). Bergen: Fagbokforlaget, 2002

Roness, A. (2004) Notater fra Utbrenthetskonferanse. Aker Brygge, Oslo Feb. 2004

Rustad, L.M. (1998) Kunnskapens delvise forbindelser. I: *Betatt av Viten. Bruksanvisning for Donna Haraway*. (red) Kristin Asdahl m.fl. Spartacus Forlag A/S, Oslo.

Ruyter, K.R., R. Førde & J.H. Solbakk (2000) *Medisinsk Etikk – en problembasert tilnærming*. Gyldendal Norsk Forlag a/s. Oslo

Skårderud, F. (2001) Skam. I: *Dagbladet Magasinet "SPOR"* 030301.
<http://www.skarderud.no/skam.sp> lesedato 150104

Smith M.K. (1998) Recover From A Severe Psychiatric Disability: Findings of A Qualitative Study, *Psychitric Rehabilitation Journal Volume 24 Number 2:149-157*. Boston: Center for Psychiatric Rehabilitation, Boston University (2000).

Stedman's Medical Dictionary 26th edition Medisinsk Forlag abc Fagbokforlag a/s, Williams & Wilkins, Baltimore, Philadelphia, Hong Kong, London, munich, Sydney, Tokyo 1995.

Thesen. J. & K. Malterud (2001) "Empowerment" og pasientstyrking – et undervisningsopplegg. I: *Tidsskriftet den Norske Lægeforening* nr. 113, 2001; 121: 1624-8

Wadel, C., (1991) *Feltarbeid i egen kultur*. Flekkefjord: SEEK a/s, 1991

Webster's Encyclopedic Unabridged Dictionary of the English language (1996) New revised edition. New York/Avenel: Gramercy Books, Random House, USA 1996

Webster's Seventh New Collegiate Dictionary (1972). G. & C. Merriam Co., MA, USA

Widerberg, K. (2001) *Historien om et kvalitativt forskningsprosjekt*. Oslo: Universitetsforlaget AS 2001

Aadland, E. (1998) "Og eg ser på deg..." *Vitenskapsteori og metode I helse- og sosialfag*. Tano Aschehoug . 1997. 2. opplag 1998

Åsbring, P. & A.L. Närvänen (2004) Patient Power and Control: A Study of Women with Uncertain Illness 240. Sage Publications Trajectories. I: *Qualitative Health Research*, Vol. 14 No. 2, Feb. 2004 226-

Vedlegg nr. 1

Oslo, den 22. September 2003

Risikovurdering i forbindelse med forskningsprosjektet: Tilfriskning etter utbrenthet. Fem mannlige ledere og deres erfaringer.

I forbindelse med utfylling av meldeskjema til mitt hovedfagsarbeidet, etterspørres det om risikovurdering i forbindelse med elektronisk behandling av personopplysninger.

All informasjon som innhentes i forbindelse med denne hovedfagsoppgaven gis frivillig av voksne, friske informanter i intervju. Informantene setter selv grenser for hva de ønsker skal frem i intervjuene. Alle undertegner samtykke erkæring før prosjektet er igangsatt, på bakgrunn av et informasjonsskriv.

Alle intervjuene vil bli tatt opp på MD (mini-disc) spiller som er synlig for informanten og hvor bruken er godkjent av informantene på forhånd. Evt personopplysninger som fornavn evt arbeidsted, eller lignende som kommer frem under båndopptaket vil bli endret eller slettet under transkriberingen. Det er ikke behov for andre personopplysninger i dette arbeidet. De pc'ene som det er aktuelt å bruke til dette arbeidet er beskyttet med brukernavn og passord.

Disc'ene vil oppbevares nedlåst i mitt student skrivebord på studentkontoret mitt på seksjonen for helsefag i Gydasv. 8. Kontorbygget og seksjonen forøvrig er beskyttet mot inntrengere med sikkerhetssystem og alarm basert på personkort og koder. Etter transkribering har jeg fått tillatelse til å oppbevare disc'ene i seksjonens safe. De vil bli merket med mitt navn og et tall (for eksempel 1-5) som eneste kjennetegn. Kodelisten vil oppbevares adskilt fra resten av materialet. Disc'ene vil bli slettet senest 3 måneder etter avlagt hovedfagseksamen som er berammet til høsten 2004.

Det er ikke mulig å garantere at ikke det vil kunne forekomme innbrudd i seksjonens lokaler eller hacking i pc systemet. Materialet det her er snakk om er ikke spesielt ømfintelig i det det ikke inneholder fulle navn, fødselsdatoer, adresser eller lignende. Jeg vurderer heller ikke opplysningene som vil komme frem i intervjuene til å være av en slik art at det er naturlig å tenke på tap av personlig integritet eller anseelse.

Med vennlig hilsen,

Gro S. Krefting
Cand. Mag., Hovedfagsstudent
Seksjon for helsefag, UiO

Veileder Dr. Philos Anne Marit Mengshoel
1. Amanuensis, Seksjon for helsefag, UiO

Veileder Dr. Polit Kristin Heggen

1. Amanuensis, Seksjon for helsefag, UiO

Vedlegg nr. 2

k samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
EGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Hans Holmboes gate 22
N-5007 Bergen
Norway
Tel: +47/ 55 58 21 17
Fax: +47/ 55 58 96 50
nsd@nsd.uib.no
www.nsd.uib.no
Org.nr. 985 321 884

Gro S. Krefting

Vår dato: 08.10.2003

Vår ref: 200300884 KJ /RH

Deres dato:

Deres ref:

KVITTERING FRA PERSONVERNOMBUDET

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 30.09.2003. Meldingen gjelder prosjektet:

10357 Tilfriskning etter utbrenthet. 5 mannlige ledere og deres erfaringer

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS er utpekt som personvernombud av Universitetet i Oslo, jf. personopplysningsforskriften § 7-12. Ordningen innebærer at meldeplikten til Datatilsynet er erstattet av meldeplikt til personvernombudet.

Personvernombudets vurdering

Etter gjennomgang av meldeskjema og dokumentasjon finner personvernombudet at behandlingen av personopplysningene vil være regulert av § 7-25 i personopplysningsforskriften. Dette betyr at behandlingen av personopplysningene vil være unntatt fra konsesjonsplikt etter personopplysningsloven § 33 første ledd, men underlagt meldeplikt etter personopplysningsloven § 31 første ledd, jf. personopplysningsforskriften § 7-20.

Unntak fra konsesjonsplikten etter § 7-25 gjelder bare dersom vilkårene i punktene a) – e) alle er oppfylt:

- a) førstegangskontakt opprettes på grunnlag av offentlig tilgjengelige registre eller gjennom en faglig ansvarlig person ved virksomheten der respondenten er registrert,
- b) respondenten, eller dennes verge dersom vedkommende er umyndig, har samtykket i alle deler av undersøkelsen,
- c) prosjektet skal avsluttes på et tidspunkt som er fastsatt for prosjektet settes i gang,
- d) det innsamlede materialet anonymiseres eller slettes ved prosjektavslutning,
- e) prosjektet ikke gjør bruk av elektronisk sammenstilling av personregistre.

Personvernombudets vurdering forutsetter at prosjektet gjennomføres slik det er beskrevet i vedlegget.

Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Avdelingskontorer / District Offices:

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47/ 22 85 52 11. nsd@uio.no

TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47/ 73 59 19 07. kyrr.svarva@svt.ntnu.no

TROMSØ: NSD, SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47/ 77 64 43 36. nsdmaa@svt.uit.no

Ny melding

Det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de punktene som ligger til grunn for personvernombudets vurdering.

Selv om det ikke skjer endringer i behandlingsopplegget, skal det gis ny melding tre år etter at forrige melding ble gitt dersom prosjektet fortsatt pågår.

Ny melding skal skje skriftlig til personvernombudet.

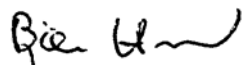
Offentlig register

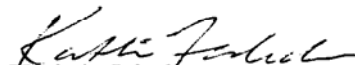
Personvernombudet har lagt ut meldingen i et offentlig register, www.nsd.uib.no/personvern/register

Ny kontakt

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 01.01.2005, rette en henvendelse angående status f prosjektet.

Vennlig hilsen


Bjørn Henrichsen


Kathrin Jakobsen

Kontaktperson: Kathrin Jakobsen tlf: 55583348

Vedlegg: Personvernombudets vurdering

Kopi: Behandlingsansvarlig Anne Marit Mengshoel

**Regional komite for medisinsk forskningsetikk
Sør-Norge (REK Sør)**

Cand.mag. Gro Svensen Krefting

Deres ref.: 10. oktober 2003

Vår ref.: S-03184

Dato: 05.11.03

Tilfriskning etter utbrenthet. Fem mannlige ledere og deres erfaringer

Prosjektleder: Cand.mag. Gro Svensen Krefting, Seksjon for helsefag, Universitetet i Oslo

Svar på merknader. Revidert informasjonsskriv

Vi takker for brev av 10. oktober 2003 med vedlegg.

Komiteen kan ikke se at det er tatt hensyn til merknad 1. i komiteens brev av 10.09.03. Dr.philos. Anne Marit Mengshoel som har undertegnet veiledererklæringen vi har fått kopi av, er imidlertid en erfaren forsker og godt kjent med komiteens synspunkter. Komiteens regner derfor med at de faglige og ansvarsmessige hensyn som ligger bak bestemmelsen om at veileder skal stå som ansvarlig prosjektleder ved studentprosjekter (se Veiledning for utfylling av skjema), blir ivarettatt. Med henvisning til dette vil vi av praktiske hensyn, som et unntak, akseptere at veileder ikke står som prosjektleder ved et studentprosjekt.

Komiteen har ingen merknad til det reviderte informasjonsskrivet.

På denne bakgrunn tilrår komiteen at prosjektet gjennomføres.

Vi ønsker lykke til med prosjektet.

Med vennlig hilsen

Sigurd Nitter-Hauge (sign)
Professor dr.med.
Leder


Ola P. Hole
Avdelingsleder
Sekretær

Kopi: Dr.philos. Anne Marit Mengshoel, Seksjon for helsefag, Universitetet i Oslo

Vedlegg nr. 4

20. november, 2003

Kjære ,

Siden vi snakket sammen mandag 10/11, har det ikke lyktes å få kontakt med deg. Jeg har sendt sms, lagt igjen beskjed på svarer og sendt e-mail. Før den dagen hadde det også vist seg vanskelig å oppnå kontakt.

Jeg hadde håpet at du hadde svart på min mail av 13/11 hvor jeg spør om vårt samarbeid er blitt en belastning som du ønsker å trekke deg fra. Da jeg heller ikke fikk svar fra deg på denne henvendelsen, kan jeg ikke annet enn å trekke slutningen at det ikke lenger er mulig for deg å bistå meg. Av den grunn vil prosjektet fortsette med en annen kontaktperson.

Den 10/11 sa du at du var på vei hjem til en informant som allerede hadde sagt seg villig til å delta for å få underskrift på samtykkeerklæringen. Jeg synes det er svært ubehagelig å tenke på at denne informanten ikke forstår hvorfor hans velvillighet ikke er blitt fulgt opp. Det føles også belastende for meg personlig at mitt navn er koblet til denne prosessen.

Jeg vil be deg konkret om å kontakte ham slik at han får informasjon om hvorfor han ikke er blitt kontaktet videre. Samtidig ønsker jeg at han skal forespørres om han fortsatt er interessert i deltagelse i prosjektet. I så fall må jeg be om at du eller han sender den ferdig undertegnede samtykkeerklæring til meg.

Jeg vil takke deg for den interessen du har vist mitt prosjekt. Kanskje våre veier møtes ved en senere anledning.

Med vennlig hilsen,

Gro

Vedlegg nr. 5

S-03 184

gro krefting, 12:41 20.11.2003 +0000, attention: Sigurd Nitter-Hauge og Ola P. Hole

X-From_: rek-2-owner@medisin.uio.no Thu Nov 20 13:42:07 2003
Envelope-to: o.p.hole@medisin.uio.no
X-Originating-IP: [129.240.31.52]
X-Originating-Email: f...
From: "gro krefting"
To: rek-2@medisin.uio.no
Bcc:
Subject: attention: Sigurd Nitter-Hauge og Ola P. Hole
Date: Thu, 20 Nov 2003 12:41:58 +0000
X-OriginalArrivalTime: 20 Nov 2003 12:41:58.0577 (UTC) FILETIME=[AFFDBA10:01C3AF63]
Sender: rek-2-owner@medisin.uio.no
X-BeenThere: rek-2@medisin.uio.no
X-Mailman-Version: 1.2 (experimental)
List-Id: Regional komite for medisinsk forskningsetikk, Helseregion II <rek-2.medisin.uio.no>
X-MailScanner-Information: This message has been scanned for viruses/spam. Contact
postmaster@uio.no if you have questions about this scanning
X-UiO-MailScanner: No virus found

Vedrørende prosjekt Tilfriskning etter utbrenthet. Fem mannlige ledere og deres erfaringer
(ref 5/-2003)

Jeg gjør oppmerksom på at [redacted], som er meldt som min kontaktperson vis a vis informant gruppen, ikke har stilt opp i forhold til den avtalen vi hadde. Etter å ha ventet på utspill over svært lang tid og uten at han har besvart mine henvendelser, har jeg sett meg nødt til å finne en annen løsning.

Med hjelp fra Prof. Nina Vøllestad har jeg tatt kontakt med [redacted], som har sagt seg villig til å se om han kan bistå meg når det gjelder å få informanter. Informantene vil da komme fra hans nettverk. Prosjektet forøvrig er uendret.

Med vennlig hilsen,
Gro S. Krefting

Sigurd Nitter-Hauge

Hotmail på norsk Hotmail snakker ditt språk! - Få Hotmail på norsk i dag

Tatt til etterretning
9.1.04
Regional komité for
medisinsk forskningsetikk
Sør-Norge
medisinsk forskningsetikk
Sør-Norge
Regional komité for

Vedlegg nr. 6

Kjære

,

20. november 2003

Tusen takk for den velvilligheten du viste meg da vi snakket sammen i dag tidlig. Jeg setter stor pris på din interesse og din hjelp.

Vedlagt finner du selve prosjektbeskrivelsen, og godkjenningen fra Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD). Godkjenningen fra Regional komite for medisinsk forskningsetikk (REK) foreligger og vil bli ettersendt. Jeg hadde ikke den tilgjengelig på kontoret i dag. Prosjektbeskrivelsen vil forhåpentligvis gi deg en innsikt i mitt prosjekt, men har du spørsmål er det bare å ta kontakt.

Jeg har lagt ved 5 eksemplarer av informasjonsskrivet og samtykkeerklæringen dersom du føler at det er mulig for deg å hjelpe meg videre. Det er viktig å lese inklusjon og eksklusjonskriteriene i prosjektbeskrivelsen. Samtidig finner jeg det riktig å nevne at jeg er gift med . For at arbeidet skal bli så objektivt som mulig er det viktig at ingen av informantene kjenner meg eller min mann personlig. Dersom det skulle være noen som har et arbeidsforhold til min mann som ikke berører den personlige sfæren, er det ikke noe i veien for å stille som informant, men da vil jeg helst ikke vite om dette forholdet.

Igjen, takk for din hjelp så langt. Dersom du skulle finne at dette likevel ikke passer å være med på forstår jeg selvsagt det. Jeg ber bare om tilbakemelding så snart som mulig dersom det skulle være tilfelle.

Med vennlig hilsen,

Gro S. Krefting

Oslo den 2003

Forespørsel om å delta i forskningsprosjektet: Tilfriskning etter utbrenthet. Fem mannlige ledere og deres erfaringer.

Takk for at De har vurdert å la meg intervju Dem i forbindelse med min hovedfagsoppgave. Jeg ønsker å intervju mannlige ledere som mener at de er blitt friske etter å ha vært utbrent.

Jeg ønsker en åpen intervjuform, hvor den enkelte selv setter grenser for hva som skal frem i intervjuet. Det er helt frivillig å delta og De kan når som helst trekke Dem fra prosjektet uten begrunnelse og få data om Dem slettet.

Intervjuet vil ta ca 2 timer på et sted De selv bestemmer, for eksempel i Deres eget hjem. Det er en fordel at intervjuet forløper uten forstyrrelser. Det kan bli aktuelt med en oppfølgings samtale. Dette blir vurdert individuelt. Intervjuene vil bli tatt opp på bånd og samtalen skrives ordrett ned (transkriberes). Ingen personnavn, navn på arbeidssted eller andre personidentifiserbare opplysninger vil fremkomme i det transkriberte materialet som blir registrert elektronisk (på pc) i kodet form. Lydbåndene og kodenøkkelen vil bli slettet 3 måneder etter at hovedfagseksamen (planlagt til høsten 2004) er avlagt. Opplysninger vil kun være tilgjengelig for meg.

Hovedfagsoppgaven er et ledd i Cand. San. Graden på seksjon for helsefag, Medisinsk Fakultet, Universitetet i Oslo. All informasjon er taushetsbelagt. For å sikre Deres anonymitet blir alle navn endret i forbindelse med oppgaveskrivingen. De vil evt bli omtalt med et fornavn som ikke er Deres eget. Alder vil endres i så stor grad som mulig. Dersom det er aktuelt å referere til arbeidsplass i oppgaven, vil det være som type arbeidsplass og dette vil også endres i så stor grad som mulig. Prosjektet er meldt til personvernombudet for forskning, Norsk Samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

Den som har kontaktet Dem har vært behjelpelig med rekruttering av informanter. Jeg mottar ingen godtgjørelse og er på alle måter fristilt i forhold til kontaktpersoner. Den enkelte informants identitet vil ikke bli kjent for meg før det er avgitt skriftlig samtykke.

Takk for at De tok Dem tid til å lese dette informasjonsbrevet. Har De spørsmål som brevet ikke besvarer eller ønsker De å snakke med meg direkte vedr. deltagelse i intervju, avtaler jeg gjerne et møte. Jeg kan treffes på mobil telefon , eller privat på eftermiddagen og kvelden på telefon . Jeg kan også treffes på email:

På forhånd takk.
Med vennlig hilsen,

Gro S. Krefting

Veileder
Dr. Philos Anne Marit Menshoel
Professorstipendiat, seksjon for helsefag
UiO

Veileder
Dr. Polit. Kristin Heggen
1. Amanuensis, seksjon for helsefag
UiO

Vedlegg nr. 8

HOVEDFAGSOPPGAVE: TILFRISKNING ETTER UTBRENTHET. MANNLIGE LEDERE OG DERES ERFARINGER

Til min hovedfagsoppgave ønsker jeg kontakt med mannlige ledere som mener selv at de er friske etter å ha vært utbrent. Formålet med prosjektet er å avdekke erfaringer om hva som er vesentlig for egen tilfriskning.

Utvalget omfatter mannlige ledere som er blitt friske (subjektivt vurdert) etter utbrenthet. Personer med tidligere psykiatriske diagnoser inkluderes ikke.

Opplysningene samles inn gjennom åpne intervjuer over maks. 2 timer. Informantene bestemmer selv grensen for hva de vil formidle i intervjuet. Alle intervjuer vil bli tatt opp på bånd og blir ordrett transkribert. Alle opplysninger er fortrolige og vil bli oppbevart og senere slettet i henhold til prosjektets godkjenning fra Regional komite for medisinsk forskningsetikk og Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste.

Det innhentes skriftlig samtykke til deltagelse og informanten kan når som helst trekke seg fra prosjektet og kreve alle opplysninger slettet,

Dersom du er interessert, vennligst ta kontakt snarest. Jeg besvarer gjerne spørsmål vedr. prosjektet over telefon eller e-mail.

Med vennig hilsen,

Gro S, Krefting, Hovedfasstudent

Medisinsk Fakultet, avd. Helsefag

Mob.

e-mail

Veiledere på prosjektet:

Dr. Philos. Anne Marit Mengshoel, UiO

Dr. Polit. Kristin Heggen, UiO

Vedlegg nr. 9

Vedrørende deltagelse i intervju om tilfriskning etter utbrenthet

Jeg samtykker herved til deltagelse i intervju med Gro S. Krefting om tilfriskning etter utbrenthet. Intervjuet er et ledd i hennes hovedfagsoppgave for Cand. San. Graden på seksjon for helsefag, Medisinsk Fakultet, UiO.

Jeg har lest informasjonsbrevet som forklarer prosjektet og er kjent med at intervjuet vil bli tatt opp på bånd. Jeg er også kjent med at all informasjon i forbindelse med prosjektet er taushetsbelagt og at min identitet, alder og arbeidsplass vil skjules i oppgaven.

Temaguide for intervjuene

- 1) Om opplevelsen med utbrenthet
- 2) Om noen kunne ha forhindret din utbrenthet
- 3) Åpenhet omkring egen situasjon
- 4) Støtte fra familie og øvrige nettverk
- 5) Hva som hadde mest betydning for din tilfriskning
- 6) Hva det vil si å være frisk
- 7) Er du frisk?